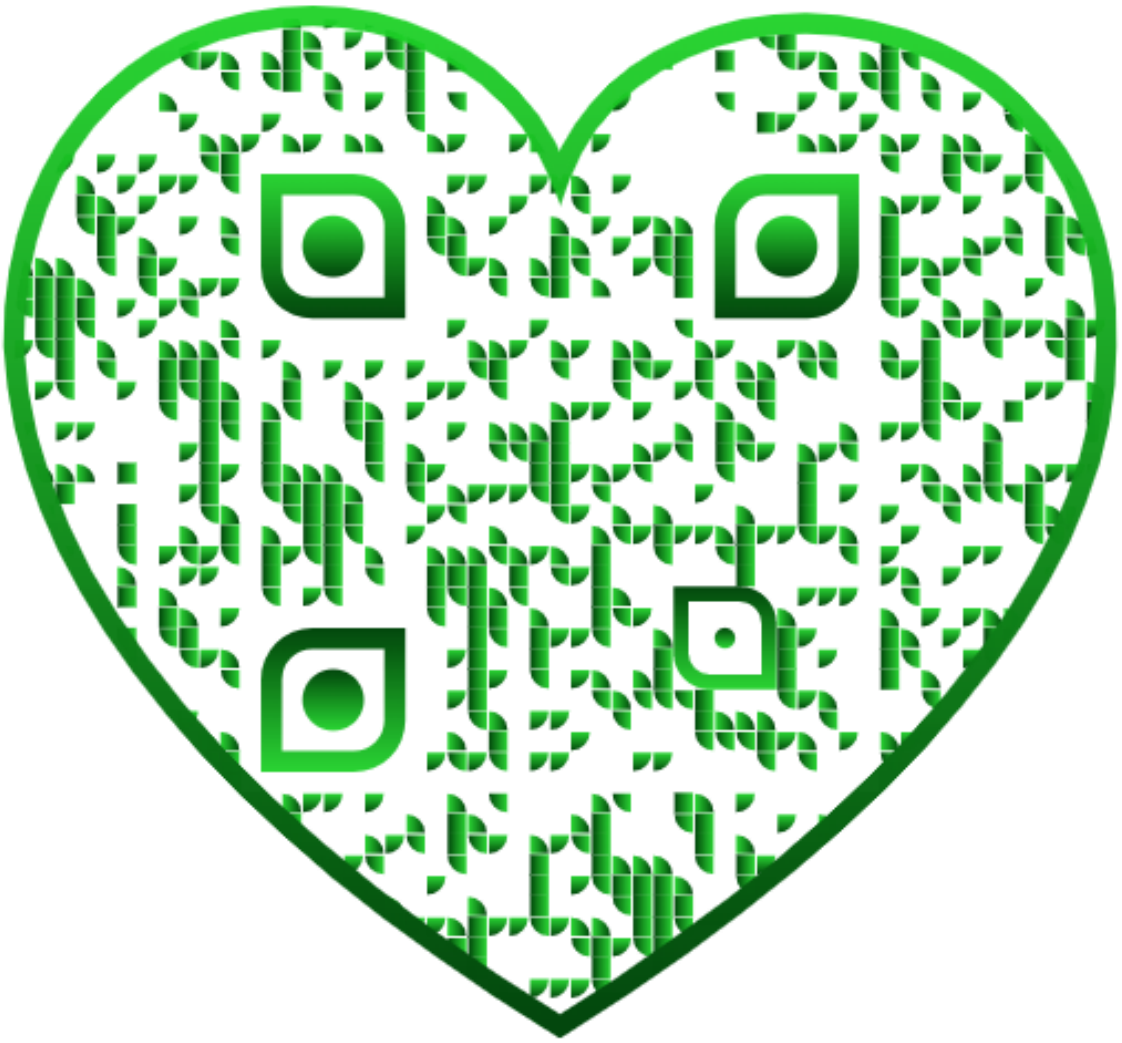
Noémie Gélinas

MASSAGE DU VENTRE

ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

LES ÉDITIONS DE L'HOMME



MASSAGE DU VENTRE

ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

Édition : Pascale Mongeon
Design graphique : François Daxhelet
Infographie : Chantal Landry
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Ginette Choinière
Correction : Odile Dallaserra et Lucie Desaulniers

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Gélinas, Noémie

Massage du ventre et philosophie orientale pour tous

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-4585-1

1. Massothérapie. 2. Massage. 3. Abdomen - Maladies - Traitement. I. Titre.

RM721.G44 2016 615.8'22 C2016-940318-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

03-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4706-0

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du

Conseil des Arts du Canada Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Noémie Gélinas

MASSAGE DU VENTRE

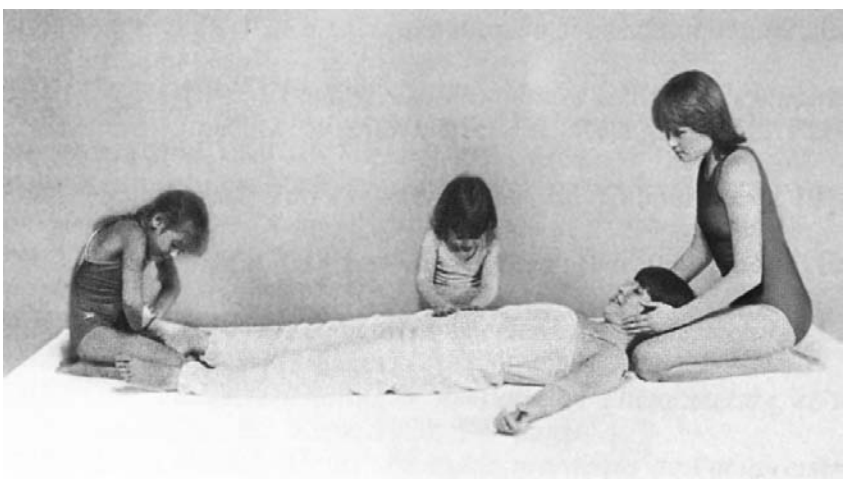
ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

LES EDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

À Yuki, à qui je dois ma passion pour la santé du corps et de l'esprit.
Tu m'as guidée dans ma démarche avec toute l'attention
et le dévouement d'une thérapeute qui adore son métier.
Merci pour cet héritage de vie !

Par ton enseignement, tes mains et ton cœur, tu as touché
tant de gens… Je suis très fière de toi et de tes accomplissements.

Ton amour inconditionnel pour tes enfants a fait
de moi une fille comblée.



Yuki et ses trois filles : Noémie, Abeille, Mitsou, 1982

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 11
Devenez complice de votre organisme par le massage de l'abdomen 12
Mon parcours et mon approche 12
Le ventre, en lien direct avec vos émotions 14
Une invitation à découvrir la vision orientale de la santé 15

PARTIE 1 UNE VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ 17

CHAPITRE 1 LE KI, FORCE VITALE 18
La santé, un état d'équilibre 18
Différentes sources de déséquilibre 24

CHAPITRE 2 LE YIN ET LE YANG 29
La philosophie du yin et du yang 31
Le kyo et le jitsu 32

CHAPITRE 3 UN SURVOL DES CINQ ÉLÉMENTS 35
Les liens entre les organes et les émotions 44

PARTIE 2 AU CŒUR DE VOTRE VENTRE 48

CHAPITRE 4 LE MASSAGE DE L'ABDOMEN 49
Le massage lomi-atsu 50

CHAPITRE 5 FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE VENTRE .. 55
Les cinq zones de l'abdomen 56
Visualisez votre abdomen 63

CHAPITRE 6 LES TECHNIQUES
DE MASSAGE DE L'ABDOMEN 64
Quelques conseils essentiels 64
Où s'installer ? 65
De quel matériel a-t-on besoin ? 65
Combien de temps doit-on prévoir pour
une séance de massage de l'abdomen ? 66
Comment se positionner ? 66
Consignes pour effectuer les manœuvres 67
Les manœuvres 70
Y a-t-il des effets secondaires possibles
au massage de l'abdomen ? 82

CHAPITRE 7 L'AUTOMASSAGE DU VENTRE 83
De quel matériel a-t-on besoin ? 84
Comment se positionner ? 84
Techniques d'automassage 85
Pour conclure 90

CHAPITRE 8 LA RESPIRATION ET
SES BIENFAITS SUR L'ABDOMEN 91
La respiration abdominale méditative 93
La respiration abdominale à pleine capacité 94
Pour conclure 95

CHAPITRE 9 LA CORRESPONDANCE ENTRE LES ORGANES ET LES ZONES DU DOS 96
Pour conclure 98

PARTIE 3 POUR ALLER PLUS LOIN 99

CHAPITRE 10 LES CINQ ÉLÉMENTS 100
Eau 102
Les organes associés : le Rein et la Vessie 103
L'émotion principale : la peur 104
La saison : l'hiver 105
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Eau 105
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Eau 108
Bois 110
Les organes associés : le Foie et la Vésicule biliaire 111
L'émotion principale : la colère 112
La saison : le printemps 113
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Bois 114
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Bois 117
Feu 119
Les organes associés : le Cœur et l'Intestin grêle 120
L'émotion principale : la joie 122
La saison : l'été 122
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Feu 123
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Feu 125

Terre **127**
Les organes associés : la Rate, le Pancréas et l'Estomac 128
L'émotion principale : les soucis 129
La saison : l'intersaison 129
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Terre 130
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Terre 132

Métal **135**
Les organes associés : le Poumon et le Gros intestin 136
L'émotion principale : la tristesse 137
La saison : l'automne 137
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Métal 138
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Métal 140
Pour conclure 141

CONCLUSION 143

REMERCIEMENTS 144

LEXIQUE 146

BIBLIOGRAPHIE 148

INTRODUCTION

Ce livre vous invite à porter votre attention sur le centre de votre corps, sur cette partie souvent considérée comme intime et où la majeure partie de vos organes vitaux se trouve, c'est-à-dire l'abdomen. Pour certains, il n'est qu'une partie de leur anatomie ; pour d'autres, il est le lieu par où passent toutes les émotions. Pour les femmes, il est le nid où le miracle de la vie se produit ; pour de plus en plus de scientifiques, il constitue « le deuxième cerveau ». Pourtant, qu'il soit rond, mince, silencieux ou bruyant, son contenu reste le même.

À tout lecteur curieux de la vie à l'intérieur de son propre corps et désireux de connaître les différents facteurs pouvant affecter ses organes, cet ouvrage permettra de mieux comprendre la dynamique complexe de son corps. Voilà la démarche de découverte de soi que je vous propose.

La lecture de ce livre devrait vous permettre de repérer efficacement l'emplacement de vos organes vitaux, de connaître leurs principales fonctions et, surtout, d'effectuer des manœuvres simples et efficaces qui vous procureront un grand bien-être. Mon but est que vous puissiez apprendre à connaître votre ventre dans toutes ses richesses !

Vous apprendrez à mieux comprendre votre ventre par un type de massage adapté à cette partie du corps et accessible à tous. Pourquoi pratiquer le massage de l'abdomen ? Les raisons peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour certains, le but sera de s'apaiser, de réduire le stress, l'anxiété, les angoisses ou de libérer diverses émotions. Pour d'autres, il s'agira de soulager certains troubles digestifs et d'élimination. Le massage de l'abdomen est utilisé en Orient depuis des siècles pour ces mêmes raisons.

DEVENEZ COMPLICE DE VOTRE ORGANISME PAR LE MASSAGE DE L'ABDOMEN

Les bienfaits du massage de l'abdomen sont nombreux. Il procure aux organes un effet décongestionnant et vivifiant. Ce massage spécifique est particulièrement recommandé à ceux qui souffrent de malaises gastriques ainsi que pour soulager les ballonnements et la constipation. Vous pouvez le pratiquer sur autrui, comme vous pouvez vous le prodiguer à vous-même.

Ce massage thérapeutique, si on peut le qualifier ainsi, a une valeur préventive. Il contribue certainement à atténuer les malaises, mais il ne prétend pas guérir. Dans la mesure du possible, il aide plutôt l'organisme à retrouver son équilibre.

Les techniques que je vous propose s'appuient sur une approche orientale de la santé. Elles sont issues de connaissances ancestrales et d'une pratique qui est devenue pour moi, au fil du temps, une véritable passion !

MON PARCOURS ET MON APPROCHE

Parmi les différentes techniques que j'ai explorées en massothérapie, l'approche orientale est celle qui a le plus suscité mon intérêt. Je suis habitée par la même passion que celle de ma mère, Yuki Rioux, pour la culture japonaise et, en particulier, pour le shiatsu. En effet, ma mère est une pionnière dans cet art en Amérique du Nord. Au début des années 1980, elle a fondé l'une des premières écoles de shiatsu au Québec. Elle a été à l'avant-garde d'un courant qui allait se populariser au cours des décennies suivantes.

Dans mon enfance, après l'école, je me rendais souvent au centre de shiatsu de ma mère pour faire mes devoirs. Je servais parfois de cobaye à ses étudiants. J'ai donc appris très jeune à évaluer la qualité du toucher. J'ai vite mis cet apprentissage en pratique en suivant une formation en shiatsu à l'âge de 17 ans.

Par la suite, j'ai travaillé dans un Club Med où j'ai dû adapter ma technique pour répondre aux besoins d'une clientèle surtout habituée aux massages à l'huile. C'est là que j'ai appris les bases du lomi lomi, ou massage hawaïen. Charmée, je me suis par la suite rendue au pays du surf et du soleil pour en étudier les techniques traditionnelles et m'imprégner de cette essence.

Quelques années plus tard, j'ai renoué avec le shiatsu traditionnel et j'ai poursuivi ma formation en shiatsu avec Stéphane Vien, à l'institut Kiné-Concept de Montréal. J'ai également été l'assistante de ma mère, dans son cours de shiatsu d'inspiration Namikoshi, enseigné à ce même institut. Ces transmissions d'un savoir enrichissant m'ont permis de développer un intérêt marqué pour la conception orientale de la santé. Je me sens privilégiée d'avoir reçu autant de ces deux maîtres.

Sur les traces de ma mère, je perpétue cet art à travers le lomi-atsu, une approche thérapeutique que j'ai mise au point en jumelant différentes techniques de shiatsu et la technique hawaïenne lomi lomi. J'enseigne le lomi-atsu depuis 2009 à l'institut Kiné-Concept.

J'ai un intérêt particulier pour les techniques propres au massage abdominal appelé « ampuku[1] », en japonais. J'ai puisé ces connaissances dans le shiatsu des maîtres Namikoshi et Massunaga. De plus, mes lectures sur le chi nei tsang et les techniques de massage viscéral, comme elles sont pratiquées en ostéopathie, m'ont également inspirée. Les techniques de massage de l'abdomen proposées dans ce livre sont donc un composé de ces différentes approches et de mes expériences.

À force d'observer le langage corporel au moyen de mes mains, d'évaluer l'état des organes en massant l'abdomen, cet intérêt est devenu le fil conducteur de ma perception de la santé. Ce fut une révélation pour moi de réaliser l'impact positif que l'on peut avoir en intervenant adéquatement sur les organes de l'abdomen.

Motivée par les bienfaits exprimés par ma clientèle, l'enthousiasme de mes étudiants et de leurs propres clients, je partage avec vous, par ce livre, mes connaissances et mes découvertes. C'est pour moi un travail de recherche et d'approfondissement sans fin…

> **L'abdomen, c'est la vitalité, c'est le siège des émotions et de nombreux organes vitaux qui assurent le bon fonctionnement de tout l'organisme !**

1. L'ampuku et le chi nei tsang sont des techniques de massage de l'abdomen se basant sur les cinq éléments de la médecine chinoise.

LE VENTRE, EN LIEN DIRECT AVEC VOS ÉMOTIONS

De nombreux écrits confirment le lien étroit entre la dimension émotionnelle et la dimension physique de l'être humain. S'occuper de la dimension physique permet de rejoindre le psychique. Par le massage abdominal, la réaction du corps nous parle ouvertement. Cette réaction traduit différentes émotions, comme l'angoisse et diverses formes de stress. Ces manifestations du corps sont également le reflet de l'état de santé de nos organes, et chacune correspond à un symptôme ou à un malaise qui s'exprime.

Au fil des consultations, en prêtant attention au langage du corps, j'ai fait certaines observations qui m'ont guidée vers un enrichissement personnel et une meilleure compréhension de la force, mais aussi de la vulnérabilité de l'être humain.

Bien que les émotions soient une piste d'investigation possible, mon but, en tant que thérapeute, n'est pas de chercher à atteindre l'intimité du receveur (personne qui reçoit le traitement), mais de mieux comprendre la manifestation de ses symptômes et de le guider vers des changements souhaitables.

Cela dit, il n'existe pas de recommandations convenant à tous, car les chemins vers la santé globale sont multiples. Chacun doit trouver la voie vers le calme naturel du corps et de l'esprit. Le parcours emprunté peut dépendre de chacun, que ce soit l'exercice physique, l'alimentation, la psychothérapie, le massage ou tout changement d'attitude ou d'habitude de vie qui peut éliminer ou prévenir l'apparition de malaises physiques ou psychiques.

Il est intéressant de considérer les symptômes concernant la santé comme étant des mécanismes naturels de défense que le corps utilise pour nous avertir d'un état de déséquilibre, pouvant être engendré par nos comportements quotidiens. Cette prise de conscience nous amène à identifier, dans notre vie, les facteurs de stress provenant autant de l'intérieur que de l'extérieur. Afin de mieux apprivoiser ces facteurs, de mieux les comprendre et de les modifier, il importe d'être authentique et honnête par rapport à ce que l'on ressent intérieurement.

Dans ce livre, vous découvrirez des liens établis par la philosophie orientale entre le corps et l'esprit. Cela vous aidera à mieux comprendre la nature profonde de certains malaises en vous invitant à revoir certains aspects de votre mode de vie, dans le but d'effectuer des changements durables et profonds.

UNE INVITATION À DÉCOUVRIR LA VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ

Avant d'aborder le massage abdominal, je vous propose de plonger dans l'univers de la médecine traditionnelle chinoise, car certains concepts sont essentiels pour qui veut s'initier à cette technique de massage.

Aussi appelée MTC, la médecine traditionnelle chinoise repose sur l'idée que le corps est un système d'énergie. L'acupuncture et les différents types de massages orientaux stimulent ce flux d'énergie afin de rétablir l'équilibre optimal et de maintenir le corps en santé.

La vision orientale nous offre un regard complémentaire sur notre santé. Elle ouvre des pistes vers une compréhension plus subtile de notre corps et du bien-être par les interrelations entre nos organes, nos émotions et notre environnement.

Dans cet ouvrage, j'ai tenté de rendre accessibles aux lecteurs d'aujourd'hui des théories philosophiques et énergétiques ancestrales qui ne sont pas toujours évidentes à comprendre. Dans le modèle classique oriental, on décrit les facteurs de déséquilibres de façon très imagée et parfois abstraite pour certains. Cette philosophie fait souvent référence à ce qu'on peut observer dans la nature, en se servant de termes comme *énergies perverses*, *vent froid, sec ou humide, excès de chaleur, humidité interne,* etc. On y explique les manifestations des symptômes en utilisant des expressions comme *insuffisance de yang, excès de yin*. Ces descriptions peuvent parfois rebuter certains lecteurs par leur complexité et les différentes interprétations que l'on peut en tirer. Pour vous aider à mieux comprendre ces concepts et à les rendre accessibles, j'ai aussi choisi d'utiliser un vocabulaire adapté au monde moderne et j'y ai intégré certaines notions occidentales quant à la physiologie.

Effectivement, la médecine chinoise ne considère pas les organes uniquement d'un point de vue biologique. Elle juge qu'ils font partie d'un système global que l'on appelle « physiologie énergétique chinoise ». **Les fonctions attribuées aux organes dans leur sphère énergétique diffèrent de la conception occidentale du corps humain. C'est pourquoi, dans les écrits, on utilise une lettre majuscule lorsqu'on désigne la sphère énergétique d'un organe (*Estomac*). Quand il est question de l'organe comme tel, la minuscule est utilisée (*estomac*).**

Cet ouvrage tente donc de relier notre conception moderne du corps à la conception énergétique et imagée de la MTC. Un beau défi ! En vulgarisant les grandes lignes théoriques de l'approche énergétique orientale, je souhaite vous fournir des pistes pour que vous puissiez en appliquer les principes essentiels dans votre vie.

En effet, cette philosophie de la santé est décrite ici de façon que vous puissiez l'utiliser pour améliorer votre mode de vie, en fonction des différents maux courants. Elle vous permet de comprendre comment divers facteurs influent sur le métabolisme.

Je vous souhaite une bonne lecture, une bonne pratique et de belles découvertes, au cœur de cette vision orientale de la santé et du bien-être.

PARTIE 1
UNE VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ

CHAPITRE 1
LE KI, FORCE VITALE

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le corps est parcouru par de l'énergie. Le mot « énergie » en chinois est appelé le **qi,** ou le **chi** (qui se prononce « tchi »). En japonais, l'énergie est appelée le **ki.** Dans les textes qui suivent, le terme « ki » est utilisé pour décrire le mot « énergie ».

Le concept d'énergie peut sembler vague. Il se manifeste effectivement sous différentes formes. Il est présent partout, que ce soit dans l'environnement (le ki de l'air), dans l'alimentation (le ki des aliments) ou dans le corps sous la forme d'énergie vitale. Le ki est donc en quelque sorte la « force » de tout ce qui compose l'univers. Cette notion revient constamment dans les théories de la philosophie orientale.

LA SANTÉ, UN ÉTAT D'ÉQUILIBRE

En MTC, la santé est déterminée par l'équilibre de l'énergie et sa bonne circulation dans le corps. Lorsque cet équilibre est perturbé, certains symptômes peuvent apparaître et affecter notre santé. La méthode thérapeutique orientale consiste donc à redonner la fluidité au ki afin d'aider la personne à retrouver ou à maintenir son équilibre. Elle permet ainsi à l'organisme de renforcer ses défenses naturelles. Plus précisément, l'approche orientale consiste à rétablir la circulation du ki des organes qui présentent certains symptômes.

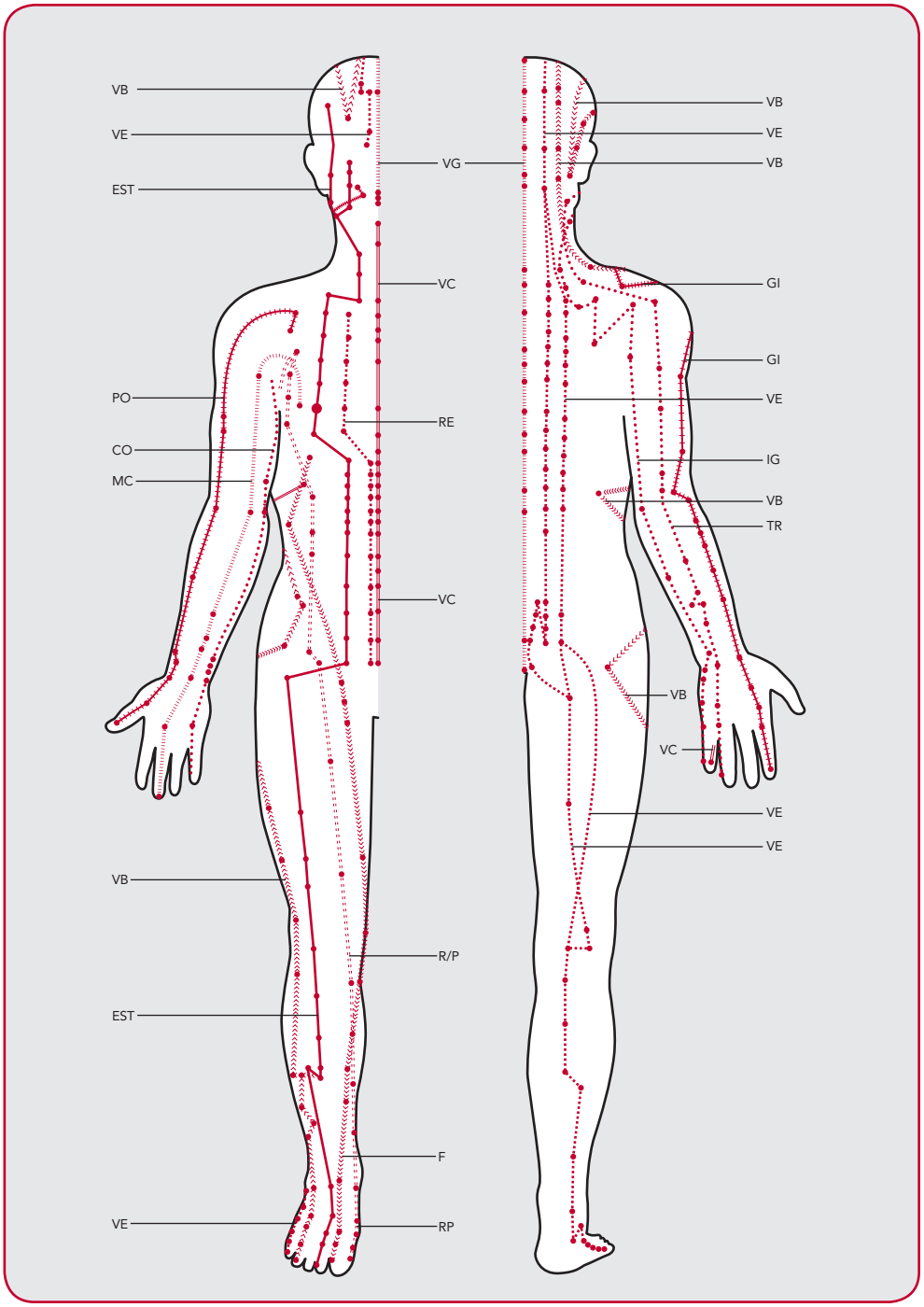
Le ki circule dans l'organisme par des circuits que l'on appelle **méridiens.** Un méridien, c'est une voie de passage de l'énergie d'un organe qui reflète sa force et sa vigueur. Les méridiens ne représentent pas que l'organe lui-même, mais, plus largement, les états intérieur (émotion) et extérieur (environnement, alimentation, mode de vie) qui influent sur lui. La source du déséquilibre peut provenir de ces différents facteurs.

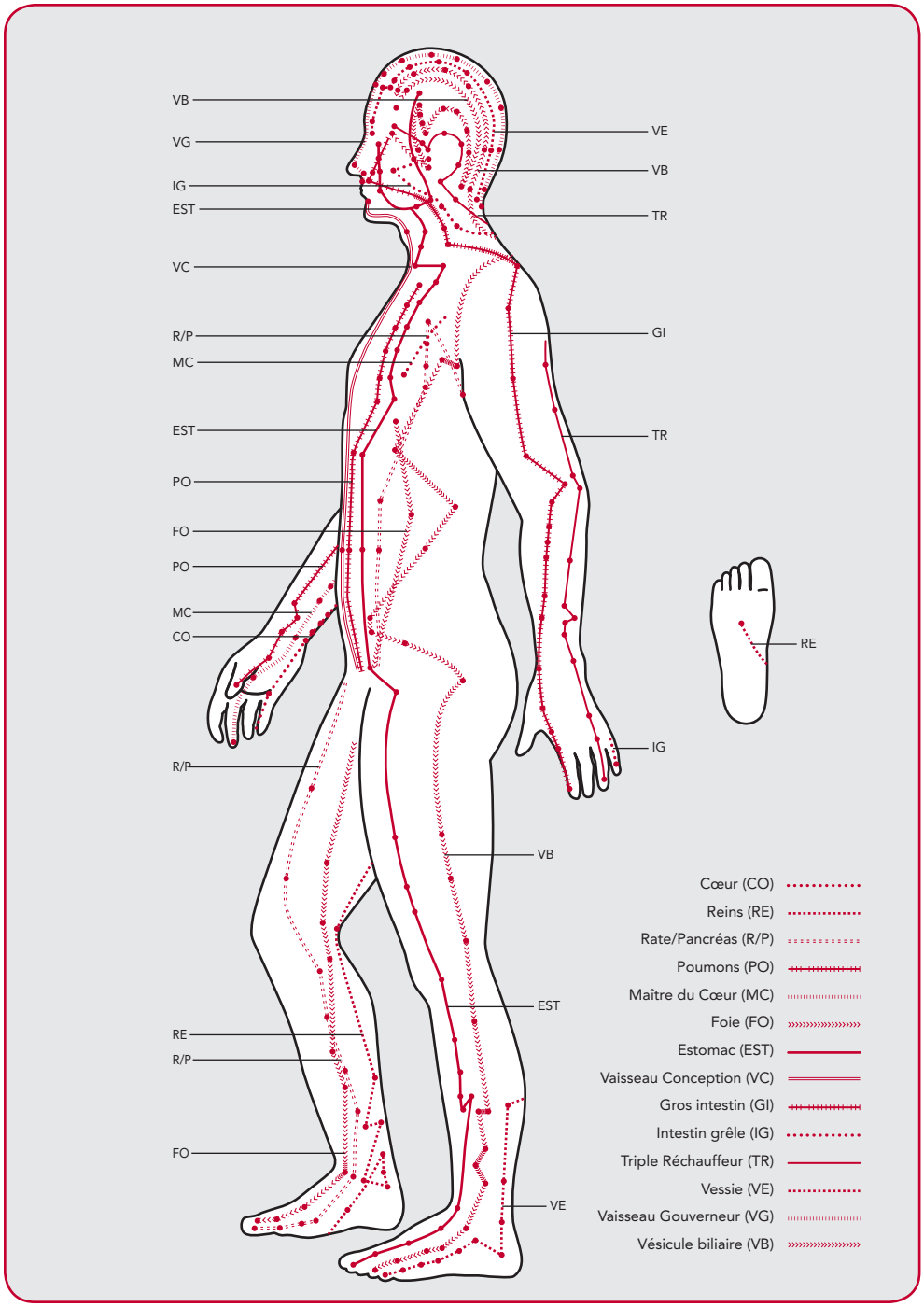
Sans prétendre établir un diagnostic médical, un thérapeute d'expérience peut déceler les zones du corps qui sont déséquilibrées. Par exemple, lorsque l'énergie du Foie ou du Rein est dite « faible », cela n'indique pas nécessairement que l'organe a un trouble métabolique, mais plutôt qu'il y a un déséquilibre de sa vigueur dans sa sphère énergétique. Ce déséquilibre peut être causé par le surmenage, par exemple.

Il existe plusieurs types de méridiens. Pour les besoins de cet ouvrage, seuls les douze méridiens principaux seront présentés. Les méridiens d'organes sont : le Rein, la Vessie, le Foie, la Vésicule biliaire, le Cœur, l'Intestin grêle, l'Estomac, la Rate/Pancréas, le Poumon et le Gros intestin. Les deux autres méridiens sont le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur. Ces derniers ne représentent pas un organe, mais une fonction énergétique.

Les douze méridiens principaux sont bilatéraux ; leurs trajets sont symétriques sur les deux côtés du corps.

LES MÉRIDIENS




VB
VG
IG
EST
VC
R/P
MC
EST
PO
FO
PO
MC
CO
R/P
RE
R/P
FO
VE
VB
TR
GI
TR
IG
VB
EST
VE
RE
Cœur (CO)
Reins (RE)
Rate/Pancréas (R/P)
Poumons (PO)
Maître du Cœur (MC)
Foie (FO)
Estomac (EST)
Vaisseau Conception (VC)
Gros intestin (GI)
Intestin grêle (IG)
Triple Réchauffeur (TR)
Vessie (VE)
Vaisseau Gouverneur (VG)
Vésicule biliaire (VB)

LE SHIATSU, INSPIRÉ DE LA MÉDECINE CHINOISE

D'origine japonaise, le shiatsu prend ses racines dans les principes de la médecine traditionnelle chinoise et du massage amma[2]. Traditionnellement, le shiatsu est pratiqué au sol sur un futon, par-dessus un vêtement ou un tissu.

Le shiatsu a été créé et popularisé par le maître Tokujiro Namikoshi (1905-2000), au Japon. Très jeune, Namikoshi a réalisé qu'il était possible de réduire les douleurs de sa mère en exerçant des pressions avec ses pouces sur certains endroits de son corps. C'est à partir de ces résultats positifs que Tokujiro Namikoshi a pris conscience du pouvoir d'autoguérison que possède tout individu. En 1923, il a découvert le mot « shiatsu » dans un article de magazine. Il se l'est approprié parce que ce mot désignait exactement ce qu'il faisait, *shi* signifiant « doigts » et *atsu* signifiant « pression ». D'où la fusion des deux mots.

En 1925, à l'âge de 20 ans, Namikoshi a ouvert sa première clinique de shiatsu sur l'île de Hokkaido. En 1940, il a fait de même à Tokyo, en fondant le Namikoshi Institute of Therapy. Après la Deuxième Guerre mondiale, sous l'occupation américaine, le général Douglas MacArthur a ordonné au ministère de la Santé japonais de décréter une loi selon laquelle seule la médecine occidentale serait autorisée à être pratiquée. Pendant 8 ans, 300 approches thérapeutiques non réglementées ont été passées au peigne fin. En 1955, le shiatsu ainsi que le massage amma furent les deux seules techniques à être approuvées par le gouvernement.

2. Le massage traditionnel japonais amma comprend des stimulations sur des points d'acupuncture et des manipulations spécifiques exercées principalement avec les pouces et la paume des mains. Le massage amma est considéré comme l'ancêtre du shiatsu. En 1964, ces deux disciplines furent considérées comme étant indépendantes l'une de l'autre.

Pour faire reconnaître officiellement sa pratique, Tokujiro Namikoshi a mis l'accent sur la physiologie, en présentant sa technique comme étant principalement biomécanique. Le travail et l'acharnement de ce maître pour la reconnaissance du shiatsu ont eu une grande importance dans sa propagation à travers le monde.

Par la suite, d'autres maîtres ont apporté leur contribution au shiatsu. Shizuto Masunaga, ancien élève de Namikoshi et professeur de psychologie, a pour sa part réintroduit les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise, soit :

- la théorie du yin et du yang ;
- la théorie des cinq éléments ;
- le principe de vide et de plénitude d'énergie, appelés kyo et jitsu ;
- les méridiens utilisés en acupuncture comme moyen thérapeutique de déceler les régions faibles ou en plénitude ;
- les aspects psychologiques relatifs aux symptômes physiques.

Divers styles ont donc été créés par différents maîtres en shiatsu, principalement sous l'influence des maîtres Namikoshi, Masunaga et Ohashi. Maître Namikoshi reste la principale figure du shiatsu au Japon, alors que les autres maîtres ont fait davantage leur marque en Occident. Ces techniques apparemment différentes ont la même intention, soit celle de rétablir l'unité fondamentale entre le corps et l'esprit.

En 1997, la Commission européenne a désigné le shiatsu comme l'une des huit méthodes complémentaires à la médecine occidentale. Cet art continue d'évoluer selon différentes influences et époques.

Au fil des siècles, les médecins chinois ont découvert que lorsque le ki d'un organe est en manque de vitalité ou en excès d'énergie, certains points ou zones du corps deviennent soit sensibles, froids ou chauds. Ces indications leur apparaissent comme des signes dits « précurseurs » d'un déséquilibre énergétique. En intervenant sur ces points tendus ou affaiblis, ils ont observé des changements reliés à la fonction énergétique des organes vitaux.

Dans cet esprit, le thérapeute d'aujourd'hui qui possède une approche basée sur la MTC tentera de déterminer l'accumulation ou la carence de cette énergie. Son intervention se fait en équilibrant des points appelés **tsubos**[3]. Les tsubos sont localisés dans des endroits bien précis le long du trajet des méridiens. Les acupuncteurs, comme les thérapeutes en shiatsu, travaillent entre autres à partir de ces points, selon leur état. L'objectif est de favoriser une bonne circulation d'énergie afin de prévenir l'apparition de malaises et de soulager certaines douleurs indésirables.

> **Comme le dit le vieux proverbe chinois : mieux vaut prévenir que guérir !**

DIFFÉRENTES SOURCES DE DÉSÉQUILIBRE

La vision orientale pose un regard philosophique sur la santé, dans sa dimension spirituelle et globale. Les symptômes ne sont donc pas réduits à une cause isolée, comme une action mécanique du corps ou encore l'action d'une bactérie, d'un virus ou des hormones.

Pour évaluer un malaise ou un symptôme, cette approche prend en considération plusieurs facteurs externes et internes qui peuvent troubler l'harmonie du corps.

Différents facteurs peuvent contribuer à un même déséquilibre, chacun pouvant avoir une répercussion sur un autre. Par exemple, lorsqu'un organe est en déséquilibre, il se peut que l'état émotif de l'individu soit affecté (tel que nous le verrons au chapitre 3, dans la partie « Les liens entre les organes et les émotions »).

3. Tsubo : mot japonais désignant les points d'énergie qui parcourent les méridiens, tels qu'ils sont utilisés en acupuncture.

Voici différents **facteurs externes** qui sont observés en MTC :

- **L'aspect physique ou biomécanique**

Prenons le cas d'une personne qui ressent une douleur ou une tension musculaire. Cette douleur peut provenir de certains gestes répétitifs qu'elle fait au travail, d'activités sportives, d'un accident, etc.

- **L'alimentation**

Divers déséquilibres peuvent être liés à l'alimentation. Les aliments sont utiles ou dommageables à notre santé, et peuvent influer sur notre humeur. Certaines carences ou sensibilités alimentaires nuisent à notre bien-être. Elles peuvent se manifester par de la fatigue, un manque de concentration, des maux de tête, etc.

- **Le mode de vie**

Certaines habitudes de vie sont nuisibles et doivent être identifiées dans le but d'améliorer la santé physique et psychologique de la personne. Par exemple, le manque de sommeil ou de repos et le surmenage peuvent être la source du déséquilibre. L'activité physique doit être encouragée afin de faire bénéficier la personne de son effet positif sur le maintien de la vitalité.

Plus le mode de vie est équilibré, plus cet équilibre se manifeste dans le corps. Par exemple, plusieurs Japonais commencent leur journée par des étirements, dans le but de faire circuler l'énergie. Dans les écoles, des professeurs montrent aux jeunes à faire des exercices durant leur pause. Dans certaines grandes entreprises, des aires de repos sont aménagées pour que les employés profitent des bienfaits d'une sieste, ce qui améliore la productivité. Tous ces facteurs participent à l'équilibre global du corps en lui assurant un apport énergétique indispensable.

- **Les conditions environnementales**

En MTC, chaque organe est sensible à un climat en particulier. Par exemple, l'énergie du Rein supporte mal le froid. Quant à la chaleur excessive, elle peut perturber l'énergie du Cœur. Les facteurs climatiques sont donc à considérer pour expliquer certains symptômes physiques. Par exemple, l'exposition à des courants d'air ou à des « coups de froid » peut causer un torticolis. L'humidité peut, quant à elle, créer des troubles

articulaires. Le lien avec les saisons revêt donc une grande importance (nous verrons ces notions plus en détail au chapitre 10, portant sur les cinq éléments).

Les **facteurs internes** comprennent, entre autres :

- **L'état psychique et émotionnel**

La MTC accorde une très grande valeur aux émotions et aux pensées en tant que facteurs d'influence sur nos réactions physiques. Il est tout à fait naturel de vivre des émotions, mais lorsqu'elles sont refoulées ou trop longtemps maintenues, certains symptômes de dérèglements peuvent se manifester. Ce n'est donc pas l'émotion en tant que telle qui est nocive, mais plutôt le fait qu'elle soit mal gérée. Une émotion récurrente fragilise l'organe qui y est associé et peut entraîner par la suite divers problèmes de santé.

- **L'état d'esprit, les pensées**

La santé psychologique influe sur la santé physique, que ce soit par un état d'esprit négatif ou une fermeture vis-à-vis des autres. En effet, certains états d'âme entraînent une résistance, une tension qui durcit le corps. Les muscles se contractent subtilement, la respiration devient moins profonde. Tant que cela demeure temporaire, on n'observe pas un déséquilibre profond, mais plutôt passager. Toutefois, s'il y a plusieurs couches de résistance qui s'installent, une stagnation tenace du ki en certains endroits du corps pourrait se produire. Cela se traduit sur le plan physique par des zones du corps douloureuses, des inconforts, des troubles digestifs ou par une grande fatigue. En revanche, lorsque la lourdeur mentale et les soucis se dissipent, la sensation corporelle tend à s'améliorer pour devenir plus légère et vivifiée.

- **L'impact du stress**

Notre corps répond au stress de différentes manières, selon notre façon de réagir à certaines situations. Il réagit par rapport à nos relations humaines, à nos angoisses, à nos peurs et à nos frustrations. Ces situations peuvent créer un déséquilibre sur le plan physique.

Finalement, la MTC s'intéresse à l'**état énergétique** d'une personne. En effet, l'ensemble des facteurs que nous venons de mentionner a une

répercussion sur l'énergie des organes. Un déséquilibre énergétique de l'organisme peut se traduire par une sensation d'inconfort ou de malaise, voire de douleur, dans une partie du corps. La qualité du flux énergétique dans les zones où le méridien passe, par exemple, pourrait être en cause. L'état énergétique reflète donc l'équilibre physique et psychique d'une personne.

Pour qu'un facteur interne (émotif) ou externe (alimentaire, environnemental) prédispose à des symptômes indésirables, il faut qu'il soit **excessif dans sa durée**, dans son **intensité** ou encore que la personne présente une **vulnérabilité particulière** à cet égard, c'est-à-dire une capacité de résistance faible ou une prédisposition génétique.

En somme, les symptômes sont l'expression de différents déséquilibres. De là, l'importance de comprendre la source qui perturbe l'harmonie, afin de déterminer les changements à apporter (alimentation, exercice, relaxation, soutien psychologique, etc.).

L'approche préconisée en MTC s'avère particulièrement intéressante lorsqu'une personne a déjà fait appel à la médecine classique et que les tests effectués ne révèlent rien qui peut mener à un diagnostic médical précis, et que le malaise ou le symptôme persiste. Le thérapeute d'expérience peut y percevoir, par exemple, une manifestation de stress, d'anxiété, ou un déséquilibre énergétique reflétant l'état d'un organe.

L'approche orientale apporte souvent des réponses à ceux qui cherchent un autre point de vue que celui du modèle médical conventionnel. Les tests et les diagnostics médicaux renseignent sur les maladies, sans tenir compte de l'état énergétique. Une approche alternative serait dans certains cas efficace pour soulager bien des malaises tels que la constipation, l'insomnie, les maux de tête, les maux de dos et divers symptômes reliés au stress.

En résumé, l'approche orientale sur la santé tient compte de différents facteurs pour évaluer un symptôme. En effet, l'une de ses grandes richesses réside dans l'évaluation que fait le thérapeute en interrogeant, en observant, en tenant compte des émotions, etc. Il confirme sa perception des symptômes par la palpation de certaines zones du corps et par l'évaluation de l'énergie des organes, à savoir s'il les sent tendus à la palpation ou en manque de tonus s'ils sont faibles.

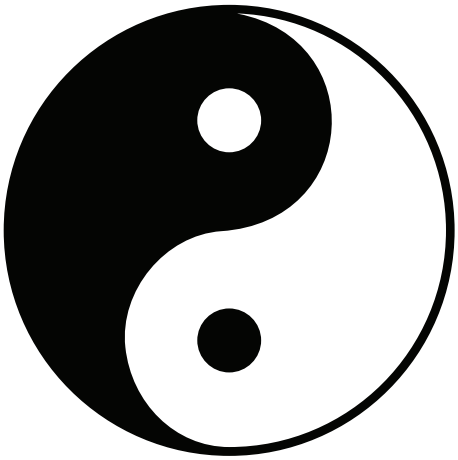
Quoi qu'il en soit, la symbiose des deux médecines, sans confrontation, commence à prendre racine en Occident. De plus en plus de

médecins et de thérapeutes s'ouvrent aux principes de la médecine orientale pour trouver des solutions et favoriser au maximum la santé de leurs patients. D'ailleurs, plusieurs thérapeutes travaillent en collaboration, dans le but d'offrir une vision complémentaire de la santé.

En Chine, comme au Japon, les futurs médecins sont formés selon la médecine occidentale, sans pour cela perdre de vue ou mettre en doute les principes de leur médecine ancestrale.

Maintenant que nous comprenons un peu mieux le concept de base de cette vision orientale, soit celui de l'énergie, nous ferons un pas de plus dans le chapitre suivant en voyant le principe du yin et du yang pour mieux constater à quel point il influence notre vie au quotidien.

CHAPITRE 2
LE YIN ET LE YANG



Note : Le symbole du yin et du yang est inversé dans certains ouvrages. Les différentes représentations illustrent son aspect rythmique.

De toute la philosophie orientale, c'est probablement le principe du **yin** et du **yang** qui est le plus familier à l'esprit occidental. Peut-être connaissez-vous déjà ce principe de bipolarité ?

Les maîtres de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ont désigné par les termes « yin » et « yang », les forces à la fois opposées et complémentaires observées dans la nature et chez l'être humain : la vie et la mort, la joie et la souffrance, le bien et le mal, l'ombre et la lumière, l'homme et la femme, le jour et la nuit, etc.

Voici quelques exemples de ce que représentent le yin et le yang.

YIN	*YANG*
Système nerveux parasympathique (calme)	Système nerveux sympathique (actif)
Inactivité, lenteur	Activité, rapidité
Énergie négative	Énergie positive
Soir	Jour
Obscurité	Clarté
Noir	Blanc
Froid	Chaud
Bas	Haut
Féminin	Masculin
Mort	Vie
Énergie plus concrète : la terre, la lune	Énergie plus subtile : le ciel, le soleil
Recevoir	Donner
Faiblesse	Force
Passif	Actif
Repos	Mouvement
Hiver	Été
Humide	Sec

L'une des particularités de ces forces complémentaires, c'est que le déclin de l'une fait ressortir la force de l'autre. Par exemple, quand la nuit tombe, le jour apparaît et alors la noirceur cède la place à la clarté…

C'est le principe unitaire de la dualité, opposée et complémentaire, c'est-à-dire la transformation d'un état en un autre, les deux se fusionnant pour devenir un tout.

Dans le symbole du yin et du yang, les deux points signifient qu'il n'y a rien d'absolu, qu'il y a toujours une part de yang, si minime soit-elle, dans un principe yin et une part de yin dans un principe yang : rien n'est totalement noir ou blanc, bon ou mauvais. Par exemple, les drames de la vie et les catastrophes naturelles (énergie négative) font parfois ressortir ce qu'il y a de meilleur en l'humain, comme l'entraide (énergie positive).

L'équilibre entre ces deux polarités est appelé le **tao**[4]. Le tao représente la recherche de l'harmonie entre l'homme et son environnement. Les philosophes chinois Confucius et Lao Tseu sont les ancêtres de la philosophie taoïste, selon laquelle « rien n'est absolu ». En réalité, cela signifie qu'il n'y a aucun jugement de valeur se rattachant au concept yin yang, car il n'y a ni vérité ni erreur.

LA PHILOSOPHIE DU YIN ET DU YANG

L'énergie yin yang se manifeste également dans l'**harmonie de l'esprit** : lorsque nous sommes aux prises avec une situation négative, il faut essayer d'y mettre du positif pour l'équilibrer, parce qu'il y a du positif et du négatif en toute chose. D'ailleurs, dans la philosophie orientale, les circonstances de la vie ne sont ni positives ni négatives. Elles sont ce qu'elles sont, tout simplement.

C'est donc l'unification du positif et du négatif dans les actes du quotidien qui mène à la réunification du yin et du yang. Voici des phrases qui résument bien cette philosophie :

« Il n'y a pas d'erreurs, il n'y a que des expériences » (certains échecs ont aussi un aspect positif parce qu'ils nous font acquérir de l'expérience).

« Toute expérience à laquelle nous sommes exposés est comme une sorte d'enseignement », donc **« Tout est matière à leçon »** (de l'épreuve peut naître une sagesse supérieure, une plus grande compréhension).

En plus de nous faire découvrir combien la vie est riche et pleine de significations, ces fondements philosophiques relativisent les relations humaines. Rien n'est totalement bon ou mauvais ; tout dépend des différents points de vue.

Toujours selon cette pensée, les difficultés sont perçues, abordées et surmontées avec une profonde sérénité, puisqu'elles nous font grandir ! Il vaut mieux diriger nos pensées dans un sens positif et vivre les situations avec calme, confiance, sans résistance.

Nous pouvons nous rappeler ceci, par exemple, lorsque nous devons relever des défis : « Même si je doute de mes capacités devant ce nouveau défi (aspect négatif), je suis motivé à dépasser mes limites afin de

4. La médecine traditionnelle chinoise est issue du tao. Sa philosophie est de soigner l'homme dans sa globalité, c'est-à-dire à la fois sur les plans physique et psychologique.

réussir (aspect positif) ». Nous pouvons aussi, simplement, cesser de résister et accepter que la température ne soit pas idéale, par exemple, ou qu'un bouchon de circulation paralyse la route ! De la même façon, on peut apprendre à accepter plus sereinement les situations auxquelles on ne peut rien changer. Apprendre à accepter et à gérer en toute sérénité certaines circonstances et les défis de la vie nous amène à mieux faire la paix avec nous-mêmes.

L'équilibre du yin et du yang représente le principe de l'unité du corps et de l'esprit. En intégrant cette philosophie dans nos attitudes quotidiennes, l'harmonie se manifeste dans notre corps.

LE KYO ET LE JITSU

Dans l'approche orientale, on tente d'équilibrer l'énergie du yin et du yang pour atteindre une meilleure santé autant physique que psychologique.

Le principe du yin et du yang appliqué au corps, selon la condition énergétique de la personne, est appelé l'état **kyo** et l'état **jitsu** :

- la déficience (yin), ou le vide d'énergie sur un point ou un méridien, se traduit en japonais par le terme « kyo » ;
- l'excès (yang), ou la plénitude d'énergie dans ces régions, se traduit par le terme « jitsu ».

L'observation de l'état kyo ou jitsu oriente le thérapeute dans l'application de son intervention sur ces régions. Par son toucher expérimenté, le thérapeute tonifiera un kyo pour combler un vide d'énergie, et dispersera un jitsu pour abaisser un trop-plein d'énergie.

L'état kyo

La manifestation de type yin est associée à un manque ou à une déficience d'énergie. Lorsque l'évaluation est dite kyo, le point ou la partie de certains méridiens est souvent insensible, faible et sans tonus. Cette zone kyo n'atteint sa résistance à la pression qu'en profondeur. Lors de son intervention, le thérapeute doit rester vigilant ; il ne doit pas dépasser cette résistance. Il doit soutenir sa pression jusqu'à ce qu'il sente la remontée du ki, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il perçoive une densité, une chaleur, se manifester à cet endroit.

La pression sera progressive et maintenue sur la zone, ou sur le tsubo, afin d'attirer l'énergie disponible ailleurs, pour combler cette carence.

L'état jitsu

La manifestation de type yang est associée à une congestion ou à un trop-plein d'énergie.

Le thérapeute détecte un jitsu lorsqu'il sent une résistance à la pression. Cette zone est dure à la surface, parfois même gonflée. Il est donc plus facile de découvrir les jitsu que les kyo. Une sensation de douleur peut également être ressentie au moment de la pression. Son intervention vise à relâcher cette zone qui empêche la libre circulation du ki. Il demeure alors attentif et module ses pressions en fonction de la sensibilité du receveur.

Différentes méthodes d'intervention existent pour améliorer la condition du receveur. Une des façons d'intervenir sur le jitsu est d'appliquer une pression modérée sur la zone tendue, c'est-à-dire où l'énergie est stagnante, afin de dénouer la tension. Lorsque la zone jitsu est trop douloureuse, le thérapeute travaille à distance de celle-ci. Une autre méthode est de nourrir la zone kyo en utilisant une technique de tonification spécifique pour diminuer le jitsu.

L'approche énergétique requiert une grande acuité des sens de la part du thérapeute, afin d'évaluer l'état kyo ou l'état jitsu des différentes zones du corps, des organes, des méridiens et de leurs tsubos. L'objectif est de soutenir la libre circulation du ki en stimulant le processus d'autorégulation.

Donc, un thérapeute remarque :

- quelles zones du corps sont souples, s'il y a une flexibilité dans les tissus, ou s'ils sont tendus ;
- si ces zones ne sont ni trop chaudes ni trop froides, s'il y a une douleur lors de la pression, etc.

Ces manifestations le renseignent sur l'état énergétique de ces zones et des organes qui y sont associés. En effet, si nous prêtons attention au niveau intérieur de vitalité de certaines parties du corps, quelques-unes semblent tendues et coincées, tandis que d'autres semblent faibles et fragiles. Dans la fragilité, une sensation diffuse, comme un manque de

soutien ou une sensation de « tiraillement », pourrait se faire sentir, par exemple dans la région lombaire.

Voici un tableau qui compare les états kyo avec les états jitsu.

ZONE OU TSUBO KYO	ZONE OU TSUBO JITSU
Aspect yin du déséquilibre énergétique = vide	Aspect yang du déséquilibre énergétique = plénitude
État de vide énergétique (déficience du ki) qui demande à être tonifié	État d'excès énergétique (stagnation du ki) qui demande à être dispersé
Manque d'énergie et de vitalité	Accumulation d'énergie, tension musculaire
Sensation de fragilité, mollesse	Sensation de rigidité, dureté
Zones souvent indolores sous la pression des doigts	Sensation de douleur sous la pression des doigts
Zones corporelles pouvant être fraîches ou froides	Zones corporelles parfois chaudes

Comme nous le verrons au chapitre suivant, un autre principe est central dans cette recherche de l'équilibre corps-esprit. Il s'agit de la théorie des cinq éléments, qui englobe à la fois le volet physique et le caractère émotif propre à chaque personne.

Alors que le yin et le yang nous permettent de comprendre la dynamique de l'énergie, les cinq éléments, pour leur part, nous orientent vers la source du déséquilibre. Ils nous aident à en retracer les origines. Je vous propose une incursion dans cet univers fascinant qui permettra d'approfondir votre connaissance de vous-même et de vous aider à mieux comprendre votre corps.

❀ ❀ ❀

CHAPITRE 3
UN SURVOL DES CINQ ÉLÉMENTS

L'Eau Le Bois Le Feu La Terre Le Métal

À l'origine de la médecine traditionnelle chinoise, il y a plusieurs millénaires, les recherches portaient sur l'observation des humains en étroite relation avec l'univers qui les entourait. C'était une époque où il n'existait que peu ou pas d'instruments pour ausculter et examiner le corps, contrairement à aujourd'hui. Une des grandes forces de cette philosophie ancestrale est d'avoir observé l'humain dans un environnement dynamique pour ainsi mieux le comprendre. La somme des observations faites à cette époque est transmise dans le principe des cinq éléments, qui propose une meilleure gestion des forces vitales pour préserver la santé du corps et de l'esprit.

L'héritage de cette sagesse prouve que tout est relié et que l'environnement a une influence sur nous. Voici quelques exemples :

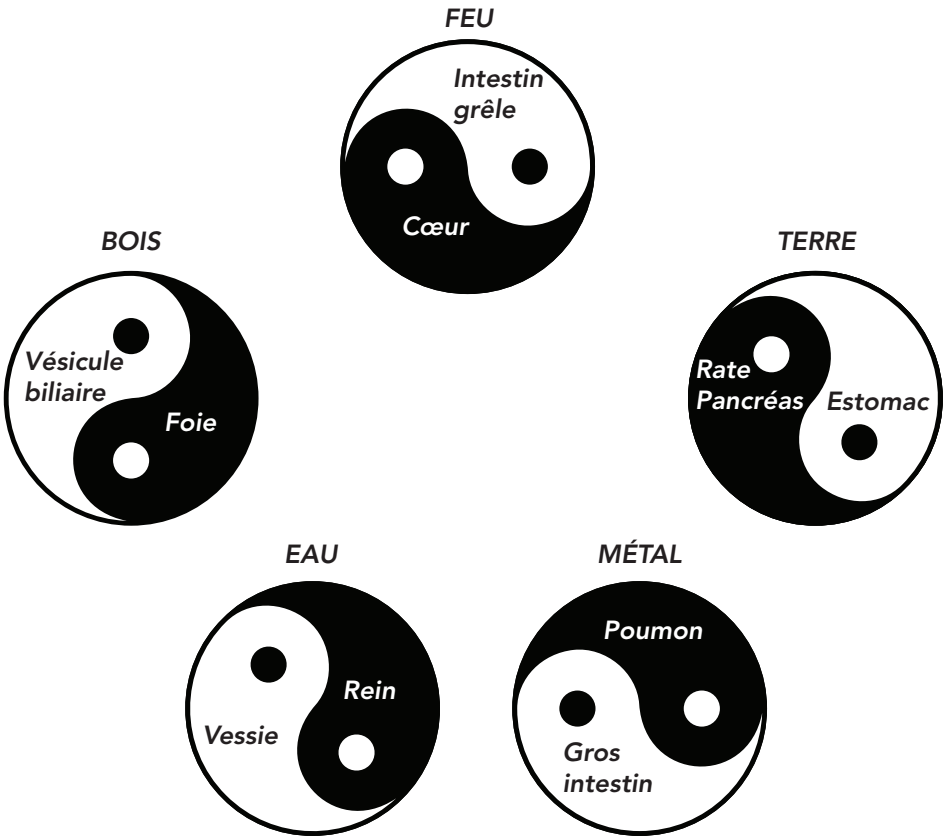
- La **façon de s'alimenter** influence notre organisme. Le principe de la diététique chinoise nous apprend que la saveur des aliments (sucrée, acidulée, amère, salée et épicée) peut favoriser notre équilibre ou engendrer un déséquilibre.
- Les **saisons** influencent notre organisme. Par conséquent, nos organes réagissent à différentes périodes de l'année. Les climats et le manque de clarté ont un impact sur notre humeur. Selon la subtilité de la vision orientale, chaque saison possède une énergie

qui nous apprend à mieux vivre ces changements. À titre d'exemple, avec l'énergie de l'hiver, elle nous suggère de ralentir et de récupérer nos forces pour nous préparer à l'activité du printemps !

- La **lune** influence tout ce qui est liquide, comme les marées de l'océan. L'être humain étant principalement constitué d'eau, les différents cycles lunaires ont une certaine emprise sur nous, par exemple sur notre sommeil et sur notre humeur.
- Les **couleurs** peuvent avoir un impact sur nous. C'est pourquoi nous sommes attirés par certaines couleurs en particulier. La teinte que nous choisissons de porter traduit symboliquement notre humeur ; il en est de même pour notre environnement. Le blanc évoque la pureté, le bleu est favorable à la paix intérieure, le rouge symbolise la vivacité, le vert évoque les végétaux, le jaune rappelle le soleil, le noir reste mystérieux et intrigant. Les grands principes du feng shui utilisent la qualité de chacune de ces couleurs. Par exemple, trop de rouge ou d'orangé dans un aménagement intérieur peut provoquer de l'insomnie et de la nervosité.

L'observation de ces différentes interactions a permis de créer un mode de pensée qui met en relation l'être humain avec les cycles et les composantes fondamentales de la nature. Ces sages ont divisé en cinq catégories les éléments de la nature : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal.

À chacun des cinq éléments correspondent deux organes associés selon des fonctions énergétiques complémentaires. Les climats, les couleurs, les saveurs, les odeurs, les émotions principales, les traits de caractère, etc., sont également le fruit de l'observation millénaire de cette sagesse appliquée aux cinq catégories.



C'est ainsi que s'est établie la référence de base de la théorie des cinq éléments, parfois appelée « les cinq mouvements ». Les ancêtres chinois ont conçu cette méthode de classification afin de reconnaître les signes et les symptômes par lesquels le corps manifeste ses déséquilibres.

L'explication des symptômes par le principe des cinq éléments est bien différente des explications scientifiques modernes. Elle propose plutôt une réflexion sur une vision globale de la santé. Nous pouvons y voir des tendances, qu'il ne faut cependant pas généraliser.

Voici un tableau qui résume ces éléments. Ce tableau, bien qu'incomplet, donne un aperçu des principales composantes associées aux éléments. Nous y reviendrons plus en détail au chapitre 10.

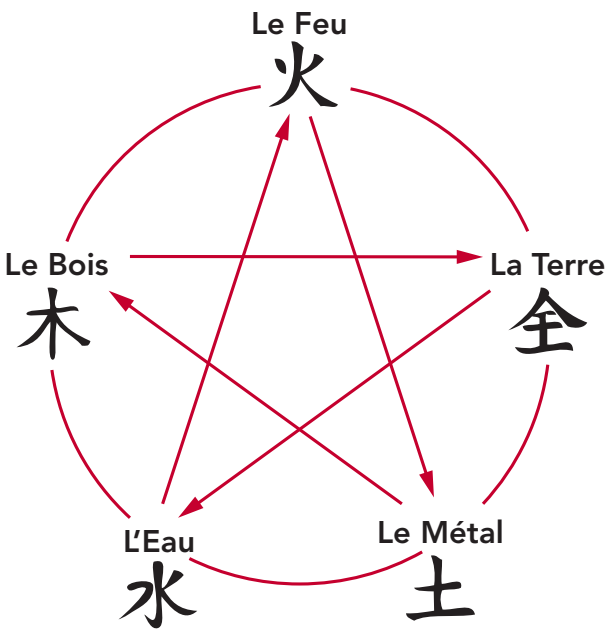
LES CINQ ÉLÉMENTS

火

Le Feu :
Organe (yin) : **Cœur**
Organe (yang) :
Intestin grêle
Saison : **Été**
Climat : **Chaud**
Organe des sens :
Langue – La parole
Tissu : **Sanguin**
Saveur : **Amer**
Couleur : **Rouge**
Force : **Communication**

木

Le Bois :
Organe (yin) : **Foie**
Organe (yang) :
Vésicule biliaire
Saison : **Printemps**
Climat : **Venteux**
Organe des sens :
Yeux – La vue
Tissu : **Musculaire**
Ligaments - Tendons
Saveur : **Acide**
Couleur : **Vert**
Force : **Initiative**



全

La Terre :
Organe (yin) :
Rate/Pancréas
Organe (yang) : **Estomac**
Saison : **Fin d'été**
Climat : **Humide**
Organe des sens :
Bouche – Le goût
Tissu : **Conjonctif**
Saveur : **Sucré**
Couleur : **Jaune**
Force : **Sociabilité**

水

L'Eau :
Organe (yin) : **Rein**
Organe (yang) : **Vessie**
Saison : **Hiver**
Climat : **Froid**
Organe des sens :
Oreilles – L'ouïe
Tissu : **Osseux**
Saveur : **Salé**
Couleur : **Noir**
Force : **Introspection**

土

Le Métal :
Organe (yin) :
Poumon
Organe (yang) : **Gros intestin**
Saison : **Automne**
Climat : **Sec**
Organe des sens :
Nez – L'odorat
Tissu : **Peau – Poils**
Saveur : **Épicé**
Couleur : **Blanc**
Force : **Structure**

Comme vous l'avez peut-être remarqué dans ce tableau, chacun des éléments est non seulement relié à deux organes, mais correspond également à un organe des sens. Par exemple, la vigueur de l'élément « Eau » s'exprime à travers la qualité de l'ouïe, des oreilles et, par le fait même, des facultés auditives : avoir une ouïe fine ou une baisse de l'audition reflète la solidité ou la faiblesse de l'énergie de l'Eau. Ainsi, les thérapies orientales travailleront de façon préventive ou curative à l'équilibre de l'élément Eau chez une personne présentant des troubles auditifs ou des troubles de l'oreille, comme des otites chroniques, des labyrinthites, etc.

> ***Selon le principe des cinq éléments, les humains sont classifiés en cinq grandes constitutions, en fonction de certaines prédispositions, à la fois physiques et psychologiques.***

Ce principe s'appuie sur le fait que chaque personne a une constitution unique qui influe sur son métabolisme et son comportement. Nous avons tous un peu de chaque élément en nous. Toutefois, il y a généralement un élément qui prédomine, ce que l'on appelle un « terrain » qui favorise certains déséquilibres ou forces. Notre manière d'être et notre raisonnement sont donc influencés par l'élément prédominant. N'oubliez pas qu'il s'agit de tendances, ce qui signifie que toutes les caractéristiques d'un élément ne seront pas forcément présentes en même temps.

L'ÉTUDE DES TEMPÉRAMENTS EN FONCTION DES CINQ ÉLÉMENTS

À quel tempérament correspondez-vous ? Le chapitre 10 vous permettra de vous situer parmi les cinq éléments. Ce faisant, il vous aidera à mieux comprendre votre profil psychologique et vous fournira des pistes de solutions pour retrouver ou maintenir l'harmonie.

En aiguisant son sens de l'observation, le thérapeute arrive à percevoir la prédominance d'un élément dans la personnalité d'un individu ainsi que les symptômes reliés à cet élément quand il y a un déséquilibre.

COMMENT REPÉRER UN DÉSÉQUILIBRE DES ÉLÉMENTS ?

Si les fonctions énergétiques des organes sont saines et équilibrées, les qualités de la personne ressortiront tant sur le plan physique qu'émotionnel. Inversement, un état de déséquilibre fera ressortir des symptômes physiques et des faiblesses sur le plan psychologique.

Repérer un excès

Pour détecter le déséquilibre d'un élément chez une personne, on peut chercher la présence trop forte (appelée « excès ») d'une caractéristique ou d'une émotion qui la pousse vers un déséquilibre.

Par exemple, une personne qui connaît un excès de l'élément « Feu », caractérisé par son hyperactivité, aura tendance à parler fort, à rire nerveusement et présentera une difficulté à se recentrer.

Repérer un manque

L'autre extrême est un état de manque, appelé « déficience ». La personne est alors incapable de manifester les forces et les caractéristiques positives associées à un élément (courage, capacité d'analyse, motivation, joie de vivre, patience, etc.).

Par exemple, un individu dont l'élément « Feu » est en état de déficience semble éteint, a moins d'énergie ou d'enthousiasme et a de la difficulté à intégrer les sensations positives.

Dans un cas de manque, comme dans un cas d'excès, l'élément « Feu » est en déséquilibre.

Les cinq éléments nous permettent donc de mieux comprendre les liens qui existent entre le corps (les symptômes), l'esprit (les émotions) et l'environnement.

L'équilibre physique et la stabilité émotionnelle tiennent au fait que nous puissions arriver à équilibrer tous ces éléments en nous. La « santé » résulte donc de la capacité à trouver l'harmonie entre la dynamique de ces cinq éléments.

> **Selon la sagesse orientale, la santé n'est pas tant l'absence de maladie que l'équilibre entre le corps et l'esprit.**

Le principe des cinq éléments a grandement influencé les Orientaux dans la façon de soigner, entre autres par l'acupuncture, l'automassage et le massage. Ce principe s'applique également à toutes les sphères de la vie en société. Il influe sur les travaux agricoles, l'alimentation (la diététique chinoise), l'aménagement d'une habitation (feng shui), les exercices physiques et les mouvements qui aident à la bonne circulation énergétique (tai chi, qi gong, arts martiaux).

La philosophie chinoise n'est certes pas une invention nouvelle, mais bien une façon de concevoir l'univers et l'homme comme un tout. Une manière simple de faire des liens avec ce qui nous entoure. C'est un mode de pensée avec lequel nous, Occidentaux, sommes peu habitués de composer.

En étudiant les cinq éléments, on s'aperçoit que l'harmonie repose sur un équilibre fragile auquel il faut sans cesse être attentif si on veut le maintenir. L'alimentation, les exercices physiques, la méditation sont des moyens naturels pour optimiser les cycles énergétiques de manière à éviter leur déséquilibre.

COMMENT TOUTES CES ÉNERGIES S'ÉQUILIBRENT-ELLES ENTRE ELLES ?

Voici un aperçu général de la logique du système dynamique que l'on nomme « cycle shen » et « cycle ko ». Il s'agit de l'ensemble des interactions pouvant survenir entre les cinq éléments.

Cycle shen (cycle nourricier ou d'engendrement) :

Dans ce cycle, chaque élément nourrit l'élément suivant dans le sens des aiguilles d'une montre :

- Le *Bois* nourrit le *Feu* (il lui permet de brûler, il l'alimente).
- Le *Feu* nourrit la *Terre* (les cendres nourrissent la terre et la rendent fertile).
- La *Terre* nourrit le *Métal* (dans la terre se trouvent les métaux ; c'est à partir de la terre qu'on tire les minéraux et les métaux précieux).
- Le *Métal* nourrit l'*Eau* (les minéraux contenus dans les métaux enrichissent l'eau).
- L'*Eau* nourrit le *Bois* (l'eau enrichit et fait pousser les arbres).

Dans le quotidien, on pourrait dire que l'aspect tempéré de l'Eau calme le tempérament colérique du Bois. Dans un sens imagé, elle l'humidifie et l'empêche de devenir sec et cassant.

Cycle ko (cycle de contrôle) :

Dans ce cycle, chaque élément contrôle l'élément opposé dans le sens d'une étoile :

- L'*Eau* contrôle le *Feu* (l'eau éteint le feu).
- Le *Feu* contrôle le *Métal* (le feu fait fondre le métal et le rend malléable).
- Le *Métal* contrôle le *Bois* (le métal coupe le bois).
- Le *Bois* contrôle la *Terre* (le bois recouvre la terre, lui donne une stabilité et l'empêche de s'éroder).
- La *Terre* contrôle l'*Eau* (la terre absorbe et canalise l'eau ; elle lui sert de cadre et empêche les débordements).

Si le Rein (donc l'élément « Eau ») manque de force ou d'énergie, il manquera de vitalité pour contrôler l'élément « Feu » qui se retrouvera en excès. Tonifier l'énergie de l'Eau sera donc propice à calmer les débordements de l'élément Feu, l'excitabilité, par exemple.

Vous voyez maintenant comment ces cinq éléments sont tous interdépendants, ainsi que la profondeur de ce système de compréhension du corps et de l'esprit. En pratique, cela veut dire que, pour aider son client, le thérapeute regarde l'ensemble des symptômes qui accompagnent la raison de la consultation, même si au départ, ceux-ci n'ont pas de liens apparents entre eux. De cette façon, il est en mesure d'orienter son intervention selon les besoins de son client.

LES LIENS ENTRE LES ORGANES ET LES ÉMOTIONS

Selon l'éclairage de la médecine chinoise, l'état énergétique des organes reflète ce qui se passe à l'intérieur de soi. Ce reflet est la façon dont on vit ses émotions, comment on gère son stress et comment on affronte ses peurs. Dans cette optique, le corps et l'esprit ne font qu'un.

Selon les Orientaux, l'activité de chaque organe dégage une énergie, qu'ils associent à différents états d'esprit et émotions. À chaque organe et à son associé correspond une même émotion de base :

ÉLÉMENT	*ORGANE (YIN)*	*ORGANE (YANG)*	*ÉMOTION*
Feu	Cœur	Intestin grêle	Joie
Bois	Foie	Vésicule biliaire	Colère
Terre	Estomac	Rate/Pancréas	Angoisse
Métal	Poumon	Gros intestin	Tristesse
Eau	Rein	Vessie	Peur

Ces émotions peuvent être en excès ou en manque, mal gérées ou refoulées. Si une émotion perdure, devient excessive ou est mal contrôlée, elle peut amener l'organe correspondant à un déséquilibre ou se traduire par divers malaises ou tensions dans le corps. Par exemple, une personne ayant un tempérament colérique et qui gère difficilement cette émotion épuisera, au fil du temps, l'énergie du Foie. **C'est l'esprit qui agit alors sur le corps.**

Inversement, le déséquilibre des organes crée un impact sur le plan émotionnel. Ainsi, lorsqu'un organe subit un déséquilibre, comme un engorgement, une stagnation ou un manque d'énergie, cela peut amener l'émotion correspondante à se manifester davantage. Pour poursuivre avec l'exemple du Foie, si celui-ci est surchargé et présente un déséquilibre, cet état peut provoquer une colère excessive (excès) ou encore une colère refoulée, inexprimée (manque). Dans les deux cas, il s'agit de l'émotion « colère » qui est associée au Foie. C'est donc un déséquilibre de l'organe qui se répercute sur la sphère émotionnelle. **C'est alors le corps qui agit sur l'esprit !**

Bref, l'un peut engendrer l'autre : le corps agit sur l'esprit et l'esprit agit sur le corps. Ces deux aspects sont reliés et s'influencent. C'est le principe de la transformation dans lequel tout est en perpétuel mouvement.

C'est pourquoi, lorsqu'une personne vit un excès d'émotion, il se produit un effet apaisant quand le massothérapeute effectue les manœuvres appropriées. En soutenant l'équilibre des organes, il atténue les effets des émotions envahissantes qui y sont liées ainsi que les symptômes. Si le massage du ventre est effectué par un professionnel, les bienfaits s'avèrent davantage thérapeutiques.

Par exemple, lorsqu'une personne vit des angoisses ou des soucis excessifs, il est possible que son estomac soit ressenti comme étant noué et qu'elle éprouve des troubles digestifs. L'estomac est un organe qui réagit beaucoup au stress émotif. Dans ce cas, la région de l'estomac est davantage tendue. Libérer l'estomac de ses tensions diminue considérablement la tendance à l'angoisse. Les bienfaits se manifestent rapidement et amènent une grande détente physique et un calme intérieur. Donc, en passant par le corps, on facilite un travail sur le plan émotionnel.

Le ventre est une voie d'accès privilégiée pour veiller à l'équilibre de plusieurs organes vitaux. La philosophie taoïste considère l'abdomen comme le siège des émotions. En créant l'harmonie dans notre ventre, nous la favorisons également dans notre sphère mentale. C'est là où le massage de l'abdomen entre en jeu et c'est ce que nous verrons plus en détail dans le chapitre suivant.

L'INTESTIN, NOTRE « DEUXIÈME CERVEAU »

Depuis quelques années, les recherches scientifiques se sont penchées sur les connexions entre le ventre et le cerveau. L'intestin grêle, aussi appelé « petit intestin », est l'organe qui a fait l'objet de découvertes en ce qui concerne le mécanisme de connexion entre le ventre et le cerveau.

Les recherches démontrent que l'intestin grêle échange des informations avec le cerveau et participe également à l'équilibre psychologique. On trouve, à l'intérieur de l'intestin grêle, plusieurs neurotransmetteurs, c'est-à-dire des messagers chimiques qui envoient des signaux au cerveau par différents chemins. Certains neurotransmetteurs empruntent le nerf vague pour transmettre l'information de diverses perturbations digestives du ventre à la tête. D'autres neurotransmetteurs font leur trajet vers le cerveau par la circulation sanguine.

Dans un sens comme dans l'autre, ils se stimulent mutuellement. La qualité de la flore intestinale, que les scientifiques nomment « microbiote intestinal[5] », peut influer sur le comportement, les humeurs et la chimie du cerveau. Inversement, le stress chronique, l'anxiété élevée et différents facteurs émotifs se répercutent au niveau du ventre.

De plus en plus d'ouvrages font part des recherches actuelles au sujet du petit intestin perçu comme un « deuxième cerveau ». Une des

---

5. Le microbiote intestinal se définit par l'ensemble des bactéries, ou micro-organismes, de certaines parties du corps, tel l'intestin.

découvertes intéressantes de la médecine révèle qu'environ 95 % de la sérotonine est produite dans l'intestin grêle. Elle voyage ensuite jusqu'au cerveau, où elle produit un effet stimulant sur l'humeur, sur le comportement et sur la vitalité. La sérotonine est essentielle au bien-être psychologique. Un stress chronique prolongé altère sa production. Une diminution du taux de sérotonine peut avoir comme conséquence un état dépressif, de l'anxiété, des problèmes de concentration ou un sommeil agité.

Ces recherches nous renvoient aux observations qu'ont faites les Orientaux depuis des siècles déjà, à savoir, entre autres, que la bonne santé de l'intestin grêle a une influence sur la mémoire et la concentration. La médecine chinoise a en effet toujours placé le ventre et ses organes vitaux au centre de sa vision de la santé physique et émotionnelle, sans toutefois l'analyser et l'expliquer comme le font les scientifiques d'aujourd'hui.

Les études scientifiques au sujet de l'influence du microbiote intestinal en interaction avec le corps humain sont toujours en cours et évoluent très vite ! Toutefois, une chose est certaine, le ventre et le cerveau se stimulent mutuellement et continuellement. Bref, l'équilibre de l'intestin grêle, se faisant par une bonne gestion du stress et de bonnes habitudes alimentaires, prévient les douleurs et l'inconfort abdominaux, tout en étant bénéfique pour l'humeur et en favorisant un esprit vif ! Un sujet fascinant sur lequel il reste encore beaucoup à découvrir.

PARTIE 2
AU CŒUR DE VOTRE VENTRE

CHAPITRE 4
LE MASSAGE DE L'ABDOMEN

Nos organes sont les racines de notre santé. Ils maintiennent notre énergie vitale. Les inconforts ressentis dans l'abdomen peuvent entraîner différents maux ayant une répercussion ailleurs que dans le ventre, puisque les organes travaillent en synergie entre eux et avec tout le corps. Cette répercussion peut se manifester sous forme de fatigue, de maux de tête, de troubles du sommeil et de maux de dos. Effectivement, les douleurs au dos sont parfois causées par des tensions dans l'abdomen. Nous allons le voir à la page 96.

> ***Les organes de l'abdomen sont au cœur de notre santé ; ils sont le point de départ de bien des malaises et maladies.***

Bien qu'en Occident le massage spécifique de l'abdomen soit peu connu ou pratiqué pour ses effets thérapeutiques, il est très populaire dans les pays scandinaves et en Orient. Au Japon, par exemple, on compte plusieurs spécialistes qui pratiquent le massage de ce centre vital, le hara[6]. Ces techniques de soins ont pour but de désobstruer et revitaliser les organes vitaux, permettant ainsi à l'énergie de bien circuler dans tout le corps. Ce massage se nomme *ampuku* dans la méthode japonaise et *chi nei tsang* dans la méthode chinoise (massage chi des organes).

Le chi nei tsang est originaire des temples de la Chine. Il était utilisé dans les monastères par les moines taoïstes. Ceux-ci s'en servaient pour libérer le corps en éliminant toute forme de congestion afin d'optimiser

6. En japonais, la région de l'abdomen se nomme « hara ».

le bon fonctionnement des organes vitaux. De plus, la stimulation du système digestif et d'élimination avait comme objectif de maintenir un niveau d'énergie et d'élévation spirituelle. Les sages croyaient que si certains organes de l'abdomen étaient en déséquilibre, l'homme n'était pas en mesure d'utiliser, ou de maintenir, son plein potentiel de bien-être. Pourquoi ne pas s'inspirer de leur savoir millénaire ici, en Occident ?

> ***Selon les maîtres de la sagesse orientale, la santé est un art qui se cultive !***

Par ce livre, j'ai envie de partager mon expérience acquise sur le massage du ventre. Il s'agit d'un domaine fascinant et d'un art subtil qui me pousse à me questionner chaque jour. Ces questionnements m'ont amenée à l'élaboration d'une synthèse de techniques de massage. Cette synthèse personnalisée est celle que je transmets avec passion à mes élèves dans mes cours de lomi-atsu.

LE MASSAGE LOMI-ATSU

Le massage lomi-atsu[7] est un mélange de différentes techniques inspirées du massage traditionnel hawaïen (le lomi lomi) et du shiatsu. En hawaïen, *lomi lomi* veut dire « massage ».

Les manœuvres utilisées pour exécuter le lomi-atsu se font avec la paume des mains et avec les pouces. L'utilisation des avant-bras, s'inspirant du lomi lomi, permet d'exécuter de larges mouvements fluides. Sur certaines régions du corps, on fait appel aux coudes pour libérer les tensions profondes et tenaces.

Quant au shiatsu, le lomi-atsu s'inspire de différentes approches mises au point par les maîtres de cet art. Il puise dans une démarche de santé globale, influencée par la vision orientale du corps et celle du bien-être.

Le lomi-atsu, comme le lomi lomi, s'effectue sur une table de massage en utilisant de l'huile. Les phases de ses manœuvres sont fluides ; toutefois, le praticien s'arrête au passage d'une tension, là où le besoin se fait sentir. L'objectif de son intervention est d'éliminer ou de diminuer les stagnations afin que le receveur retrouve son plein potentiel énergétique.

---

7. Le massage lomi-atsu est une technique complémentaire accréditée par la FQM (Fédération québécoise des massothérapeutes).

Comme nous l'avons déjà vu, la circulation de l'énergie des organes est facilitée par l'harmonisation du ki dans les trajets des méridiens. Dans la pratique du lomi-atsu, en plus de travailler sur certaines portions de méridiens, le thérapeute intervient sur les organes par le massage spécifique de l'abdomen.

Le massage de l'abdomen est une particularité fondamentale du lomi-atsu. Par la détente des organes qui ont besoin de soutien, notamment en raison du stress chronique ou d'un mauvais régime alimentaire, il procure un effet bienfaisant. En stimulant le métabolisme de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire et des intestins, le massage de l'abdomen contribue au processus naturel de digestion et d'élimination, communément appelé *détoxification* selon la médecine chinoise contemporaine.

LE MOT TOXINES *ET SES DÉRIVÉS*

Depuis quelques années, le terme *toxines* et ses dérivés (*détoxification, détoxifiant*) sont utilisés abondamment, à tort et à travers, lorsqu'il est question de santé. Lorsqu'ils sont employés pour décrire un état d'encombrement ou un processus de purification de l'organisme, ces termes ne sont pas cautionnés par la communauté scientifique contemporaine. Dans cet ouvrage, j'y ai eu recours occasionnellement en adoptant le point de vue de la médecine traditionnelle chinoise.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le terme *toxines* et ses dérivés traduisent l'idée d'une surcharge au niveau de l'organisme, qu'elle soit alimentaire ou qu'elle provienne de diverses sources de pollution extérieure. Ils sont abondamment utilisés dans les approches orientales telles que le *chi nei tsang* (massage du ventre), dont l'objectif est de maintenir les organes vitaux en santé. De même, dans la culture orientale, des termes comme *engorgement*, *stagnation* ou *congestion* sont utilisés au sens figuré pour représenter un excès ou une obstruction, sur le plan de l'énergie, pouvant provoquer certains effets indésirables.

Le mot *détoxification* utilisé en médecine chinoise contemporaine traduit l'idée de favoriser le processus naturel de digestion et d'élimination. Il est à noter que le massage du ventre n'agit pas sur les transformations chimiques à l'intérieur du corps humain, qui se produisent naturellement au niveau moléculaire. Bien évidemment, le corps possède ses propres mécanismes de filtration et d'élimination. Cela dit, le massage du ventre active le mouvement intestinal et détend les organes afin de maintenir leurs fonctions optimales.

LES CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE DE L'ABDOMEN

Bien que le massage de l'abdomen soit généralement accessible et très bénéfique, il est primordial de prendre en considération les quelques précautions et contre-indications suivantes. Ces recommandations de base concernent autant l'automassage que l'application des techniques sur autrui.

Précautions

Chez certaines personnes, le massage abdominal doit être effectué avec plus de douceur et de sensibilité. Réduisez sa durée au besoin. Soyez particulièrement attentif lorsque vous massez :

- un très jeune enfant ;
- une personne âgée ;
- une personne qui a une maladie chronique, comme l'hypertension artérielle, une maladie pulmonaire, un trouble cardiaque ou le diabète.

Par ailleurs, il est important de savoir qu'une personne fragile émotionnellement, par exemple à cause d'un deuil, d'une séparation, d'une dépression, d'un abus sexuel ou d'un autre type d'abus, peut réagir émotivement. Respectez vos limites dans l'accompagnement de ces personnes. Restez attentif et tenez compte de leurs commentaires et de leurs réactions.

Contre-indications

Chez les personnes suivantes, le massage de l'abdomen est à éviter :

- une femme enceinte ;
- une personne fiévreuse ;
- une personne qui a la diarrhée ;
- une personne atteinte de troubles hépatiques, de calculs biliaires, d'ulcères d'estomac ;
- une personne souffrant du syndrome du côlon irritable, de la colite ulcéreuse ou de la maladie de Crohn, en situation de crise ;
- une personne présentant une hernie, une tumeur ou un cancer dans la région du ventre ;
- une personne chez qui vous soupçonnez une appendicite ;
- une personne présentant une douleur importante et non diagnostiquée au ventre ;
- une personne ayant récemment subi une opération ou un traitement médical important, comme la chimiothérapie ;
- une personne atteinte d'une infection cutanée ou de toute maladie contagieuse.

En cas de forte douleur ou de doute, insistez pour que le receveur consulte un médecin.

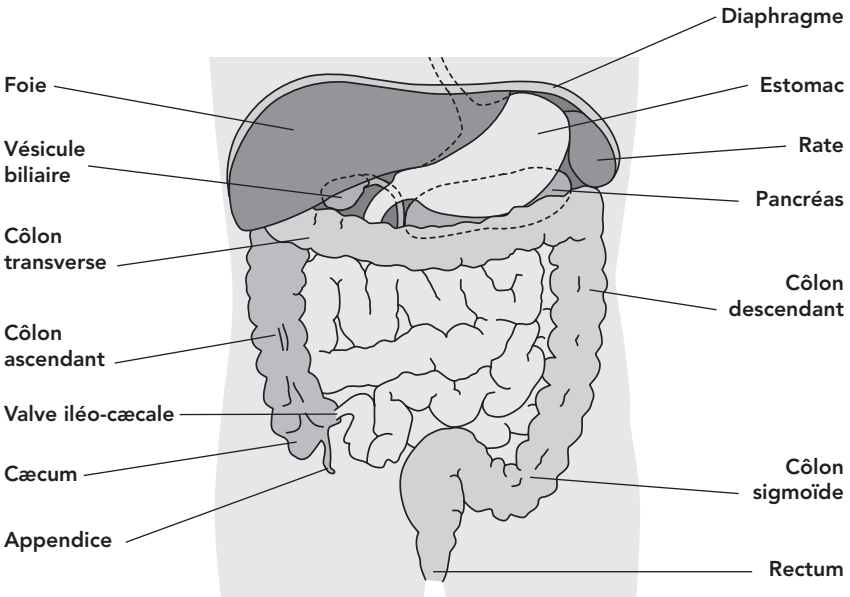
En somme, le massage de l'abdomen constitue un soin naturel qui contribue au maintien d'une bonne santé physique et psychologique. Il apporte plusieurs bienfaits, en permettant de :

- réduire les sensations d'inconfort digestif, les flatulences et les ballonnements ;
- faciliter le mouvement du transit intestinal en cas de constipation ;
- stimuler le processus naturel d'élimination sous toutes ses formes, appelé *détoxification* selon l'approche de la médecine chinoise ;
- détendre les muscles abdominaux, ainsi que la région du diaphragme et du plexus solaire ;
- diminuer le stress et apaiser le mental.

Ce massage nous offre surtout la possibilité de réfléchir à nos malaises sous un angle plus vaste, en faisant le lien entre ceux-ci et nos organes. Ces liens nous apprennent à nous responsabiliser par rapport à notre santé.

Les techniques du massage de l'abdomen décrites dans ce livre peuvent bien sûr être effectuées par un massothérapeute professionnel. Cependant, mon but est de permettre à toute personne intéressée à contribuer à l'amélioration de sa santé et de celle de ses proches de s'approprier ces connaissances par l'apprentissage de quelques manœuvres simples. Mais d'abord, revoyons ensemble certaines connaissances anatomiques de base qui vous aideront à vous familiariser avec votre abdomen et à mieux le comprendre.

CHAPITRE 5
FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE VENTRE



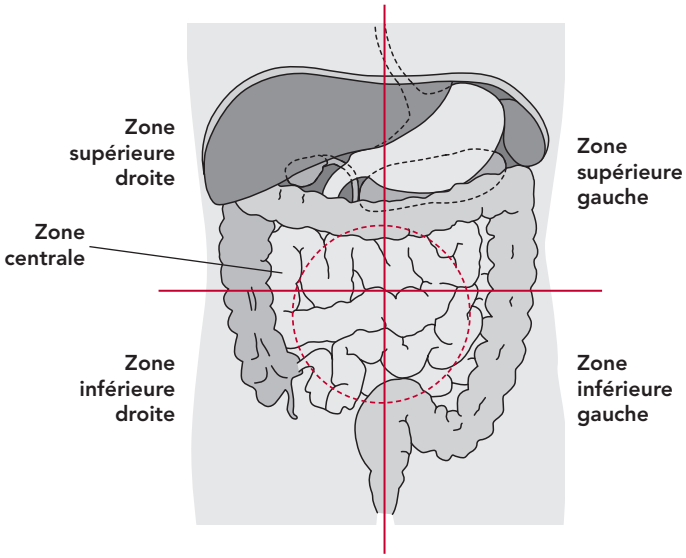
Les lecteurs de ce livre sont sans doute des personnes curieuses de la mécanique complexe du corps humain, des divers organes et de leurs fonctions. Pourtant… nous regardons notre abdomen se gonfler, puis se dégonfler au rythme de la respiration, nous ressentons parfois ses signaux d'inconfort, mais nous serions peut-être bien embêtés de dessiner le schéma des différents organes que renferme notre cavité abdominale.

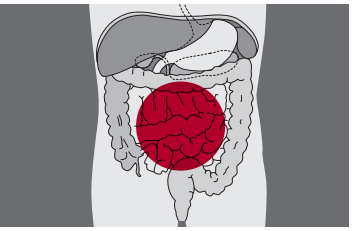
Faites ce test amusant avec vos proches. Demandez-leur de pointer le doigt sur leur foie, leur rate, leur côlon descendant, et vous constaterez que ce qui se passe sous la surface du ventre est un monde inconnu pour la plupart d'entre nous.

Avant d'explorer – sur soi ou sur les autres – les techniques de massage, il est essentiel de mémoriser, à l'aide de la planche anatomique ci-dessus, le positionnement des organes vitaux. Vous serez alors prêt à explorer cette région, à apprendre à vos doigts le dialogue avec des parties de votre corps, parfois inconnues, sous la peau de votre ventre.

LES CINQ ZONES DE L'ABDOMEN

Votre abdomen se divise en cinq zones. Je vous invite à observer le schéma suivant pour apprendre d'abord à les localiser, puis à les mémoriser, car ces zones correspondent à l'ordre dans lequel vous effectuerez vos manœuvres de massage, décrites au chapitre suivant.





1. La zone centrale

L'intestin grêle

L'**intestin grêle**, ou **petit intestin**, se loge dans la partie centrale du ventre, vis-à-vis de l'ombilic. Étant très long, il est constitué de plusieurs replis en différents angles. Il est responsable de diverses fonctions digestives, dont l'absorption des aliments.

C'est dans le petit intestin que certains aliments, lorsqu'ils ne sont pas adéquatement assimilés, peuvent irriter la paroi intestinale qui aura tendance, par la suite, à se fragiliser. Les aliments susceptibles de provoquer une sensibilité digestive ou une intolérance vont différer d'une personne à l'autre, tout comme les symptômes éprouvés. On cite souvent le blé (le gluten étant contenu dans le blé), les produits laitiers, le soya et le sucre raffiné comme pouvant être en lien avec des troubles du système digestif.

Lors du massage, on peut observer chez les individus sujets aux intolérances alimentaires que la région de l'intestin grêle et sa périphérie

présentent davantage de résistance. Une sensibilité peut être ressentie en raison d'une irritation ou d'une inflammation de la paroi intestinale.

Il est essentiel de reconnaître les aliments auxquels notre organisme a manifesté une sensibilité. Il sera peut-être nécessaire de retirer ces aliments de votre alimentation, l'un après l'autre, pendant un certain temps, afin de voir si les symptômes s'estompent.

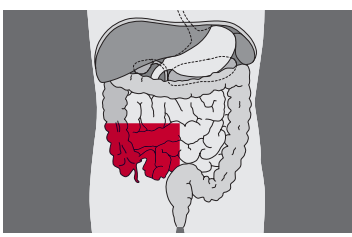
Toutefois, évitez de vous autodiagnostiquer. Si vous éprouvez des malaises intestinaux importants, il est indispensable de consulter un médecin. Les symptômes d'intolérance alimentaire peuvent être des signes d'allergies ou de la maladie cœliaque. Un médecin ou un(e) diététicien(ne) sera en mesure de vous donner des conseils adaptés à votre situation.

UN MOT SUR LE GLUTEN

Le gluten est une protéine principalement contenue dans le blé, bien qu'on la trouve dans d'autres céréales. La farine blanche ou enrichie de blé entier, la semoule de blé, le couscous, les pâtes et certains produits transformés de la boulangerie contiennent du gluten. Le blé contient une quantité plus élevée de gluten que celui que consommaient nos ancêtres, puisqu'il a été transformé. Il est donc omniprésent dans notre alimentation occidentale. Les sensibilités digestives reliées au gluten sont souvent en lien avec plusieurs soucis de santé qui se manifestent sous différentes formes.

L'alimentation orientale contient peu de gluten. Le riz est utilisé pour accompagner le repas comme substitut au pain. Une alimentation à base de légumes cuits, de poisson, de riz et de thé vert pourrait faciliter la digestion et limiter les troubles associés à certains aliments mal tolérés.

2. La zone inférieure droite



La valve iléo-cæcale, l'angle cæcal et la zone inférieure droite du côlon

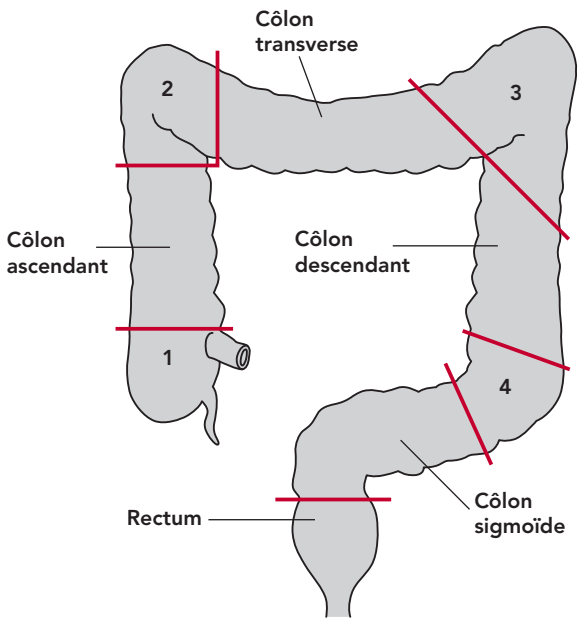
Le côlon, ou gros intestin, est constitué de quatre segments : **côlon ascendant, transverse, côlon descendant et sigmoïde.**

L'**angle cæcal** est la jonction entre le cæcum et le côlon ascendant, situé dans la fosse iliaque droite.

Le **côlon** commence à la zone inférieure droite de l'abdomen, par la valve iléo-cæcale, et se termine à la zone inférieure gauche. Sa fonction est d'excréter les résidus alimentaires sous forme de matières fécales. Dans le cas de la constipation, le massage sur le trajet du côlon est bénéfique pour stimuler le mouvement du transit intestinal. Portez une attention particulière au côlon descendant et au niveau de ses angles, où il se produit souvent une stagnation de matières fécales qui, accumulées, ralentissent la circulation de ces résidus dans le transit intestinal.

La **valve iléo-cæcale** se trouve environ à mi-distance entre le nombril et l'épine iliaque droite (hanche droite). Elle connecte l'intestin grêle au gros intestin. Cet endroit se situe près de l'appendice.

L'**appendice** est une petite structure située au début du gros intestin. La forme spiralée de l'appendice, sa longueur et le fait qu'il soit situé tout près du cæcum en font un endroit propice à l'obstruction et à l'inflammation pouvant entraîner ce qu'on nomme « appendicite ».



Rappel du trajet du côlon : Il commence à la zone inférieure droite et monte vers le foie (côlon ascendant). Il continue transversalement jusqu'à la rate (côlon transverse) et descend en direction de la zone inférieure gauche (côlon descendant).

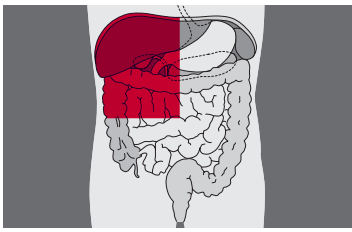
1. Cæcum
2. Angle colique droit
3. Angle colique gauche
4. Angle sigmoïde

QU'EST-CE QUE L'APPENDICITE ?

L'appendicite est une inflammation aiguë de l'appendice. L'inflammation est parfois causée par une stagnation des matières fécales dans le cæcum.

Le premier symptôme de l'appendicite est une douleur dans la région du nombril, suivie d'une diminution de l'appétit et d'autres symptômes rappelant la gastro-entérite (nausées, vomissements, fièvre, changements dans les selles). Après un certain temps, la douleur se limite à la zone abdominale inférieure droite. Au moindre doute, il est important de consulter rapidement un médecin.

3. La zone supérieure droite



Le foie, la vésicule biliaire et la zone supérieure droite du côlon

Le **foie** est le plus gros organe de la cavité abdominale. Sa forme est ovale et dirigée obliquement sous le diaphragme du côté droit.

En plus de produire la bile, le foie joue de nombreux rôles métaboliques et régulateurs afin de maintenir le bon fonctionnement de l'organisme. Il est considéré comme la grande usine de diverses transformations chimiques des molécules provenant, entre autres, de substances de la digestion telles que graisses, médicaments et alcool, ainsi que de certaines substances toxiques de l'environnement. Il convertit ces dernières en les rendant le moins nocives possible et en facilitant leur élimination dans l'urine. Le foie est donc un organe majeur dans le maintien de la santé.

POUR MAINTENIR VOTRE FOIE EN BONNE SANTÉ

Les effets de nos habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, se répercutent dans notre système alors que le foie met tout en œuvre pour métaboliser ce que nous ingérons.

Pour alléger le travail du foie, en cas de sensation de surcharge, modérez la consommation d'alcool et d'aliments transformés ou riches en matières grasses, en sel et en sucre. Savourez avec plaisir les fruits et les légumes pour leurs nombreuses vertus thérapeutiques et gardez à l'esprit de boire beaucoup d'eau !

De bonnes habitudes de vie favorisent un équilibre qui permet au foie d'assurer pleinement ses fonctions.

La **vésicule biliaire** est située sous le bord inférieur du foie. Ses principales fonctions sont d'emmagasiner la bile produite par le foie, avant qu'elle soit utilisée pour la digestion et l'absorption des aliments dans l'intestin.

La vésicule biliaire est connectée au foie et à l'intestin grêle par divers canaux. Elle est reliée au foie par les **canaux hépatiques** qui transportent la bile. Le **canal cholédoque** relie la vésicule biliaire au duodénum, première partie de l'intestin grêle.

QUE SONT LES CALCULS BILIAIRES ?

Les calculs biliaires peuvent être formés par le cholestérol ou par les substances qui composent la bile, et qui, en se fusionnant, forment de petits cristaux. Ils s'accumulent et se cristallisent en agrégations pierreuses. Leur taille est variable.

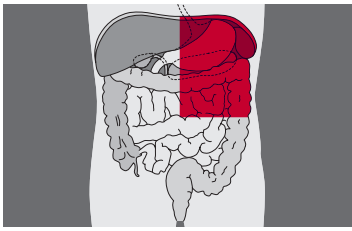
Dans la plupart des cas, les petits calculs biliaires ne causent pas de problèmes, puisque l'organisme les élimine. Mais dans certains cas, s'ils sont nombreux ou plus gros, ils peuvent occasionner de l'inconfort, des douleurs, des troubles digestifs, des nausées, des maux de tête, de la constipation, etc. Les personnes atteintes se plaindront de souffrir d'une digestion lente et capricieuse. Lorsque des calculs bloquent le canal cholédoque, ils provoquent une douleur qui se manifeste habituellement après les repas, du côté supérieur droit de l'abdomen, et qui peut irradier vers le dos ou l'omoplate droite. Normalement, après quelque temps, l'organisme est en mesure d'éliminer les calculs, mais parfois ces derniers peuvent bloquer le circuit biliaire. Une intervention chirurgicale est parfois conseillée. Dans le cas de l'ablation de la vésicule biliaire, le foie envoie directement la bile dans le petit intestin. Après cette ablation, certaines personnes sont sujettes à la diarrhée.

Notez qu'il est contre-indiqué de stimuler spécifiquement la région de la vésicule biliaire en cas de doute ou d'un diagnostic concernant la présence de calculs biliaires.

La **bile** est un liquide verdâtre, sécrété par le foie, amassé dans la vésicule biliaire. La bile se déverse, selon les besoins, dans l'intestin grêle. Elle réduit les matières grasses en fines gouttelettes pour qu'elles puissent être transformées par les sucs digestifs. Elle permet donc de digérer adéquatement les matières grasses.

La bile permet, entre autres, d'excréter l'excès de cholestérol ainsi que d'éliminer de nombreuses substances toxiques. Elle est également un stimulant pour l'intestin. La diminution de la circulation biliaire serait l'une des causes du ralentissement du transit intestinal. Le massage de la région de la vésicule biliaire favorise la digestion et réduit les risques de formation de calculs biliaires.

4. La zone supérieure gauche



L'estomac, la rate, le pancréas et la zone supérieure gauche du côlon

L'**estomac** est situé dans la partie supérieure gauche de l'abdomen. Le processus de la digestion commence dans la bouche et se poursuit dans l'estomac. Cet organe est très sollicité par la nourriture absorbée qu'il doit malaxer, digérer et transformer.

En plus de la qualité de la nourriture ingérée, le système digestif dépend d'une bonne gestion du stress et des émotions. Par conséquent, dès qu'une personne est contrariée, son estomac réagit. Le stress chronique est l'un des facteurs internes qui contribue ou aggrave les troubles digestifs. Une personne de nature très anxieuse sera donc plus sujette aux troubles digestifs. Ces troubles sont généralement passagers, mais parfois ils sont persistants. Cette condition chronique pourrait mener à divers malaises allant des simples douleurs abdominales à des **reflux gastriques**.

Les symptômes du reflux gastrique peuvent être ressentis comme des « brûlures » à l'estomac, une sensation acide ou amère dans l'œsophage. Les causes courantes peuvent provenir de l'alimentation, par exemple la consommation excessive d'aliments ou encore un régime trop gras ou acide. Dans ces cas, l'estomac fabrique davantage de sucs gastriques pour dégrader la nourriture. Parfois, une partie de ces sucs gastriques, qui ont une forte teneur en acidité, peuvent remonter dans l'œsophage, d'où cette sensation de brûlure.

Ne pas assez mastiquer les aliments avant de les avaler peut aussi ralentir le travail de l'estomac et ne permet pas aux enzymes de bien imprégner les aliments afin de faciliter le début du processus de digestion. On oublie souvent que la digestion débute dans la bouche et que l'estomac n'a pas de dents !

Lorsque les brûlures d'estomac sont fréquentes, il est important de consulter un médecin, car il pourrait s'agir d'ulcères. Un **ulcère à l'estomac**

est une lésion dans sa muqueuse, qui se produit lorsqu'il y a un excès d'acidité. Plusieurs facteurs peuvent provoquer un ulcère, dont la présence d'une bactérie. Cette situation n'est pas à négliger, car l'ulcère peut être très douloureux et provoquer une perforation de la paroi de l'estomac.

En cas de doute ou de diagnostic d'ulcère, le massage est contre-indiqué.

Note : Puisque l'estomac prend environ deux heures pour digérer la nourriture, il est déconseillé de masser la région de l'estomac après un repas copieux. Par contre, un massage très doux peut être bénéfique pour soulager de légers troubles digestifs pendant cette période.

La **rate** est située à gauche de l'estomac, juste au-dessus de l'angle colique gauche du gros intestin. Elle produit des cellules immunitaires et des anticorps pour lutter contre les infections. Plusieurs la comparent à un douanier qui intercepte les virus et les bactéries.

Le **pancréas** est situé derrière l'estomac. C'est une glande qui fait partie du système digestif et endocrinien. Sa première fonction est de fabriquer et de sécréter l'insuline et le glucagon, hormones qui modulent le taux de sucre (glycémie) dans le sang afin de maintenir un niveau acceptable. Il sécrète également le suc pancréatique contenant des enzymes digestives.

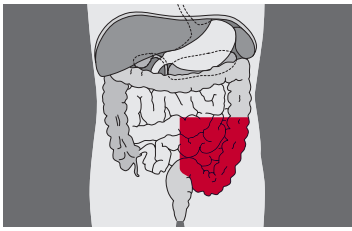
POUR DIMINUER OU SOULAGER LES REFLUX ET LES MALAISES GASTRIQUES

En règle générale, abstenez-vous de prendre des repas copieux et de l'alcool, diminuez ou arrêtez complètement la consommation de café et d'aliments irritants. Évitez aussi de vous étendre tout de suite après le repas ; sinon, couchez-vous sur le côté gauche pour prévenir la remontée gastrique vers l'œsophage. Ces petits changements aideront à diminuer vos malaises gastriques et provoqueront un effet positif sur votre système digestif.

(Des conseils supplémentaires sont présentés au chapitre 10, lorsqu'il est question de l'élément Terre.)

En plus d'être adaptés et équilibrés, les repas devraient se dérouler dans une ambiance calme, toute dédiée au plaisir de manger !

5. La zone inférieure gauche



La zone inférieure gauche du côlon et le sigmoïde

Le **sigmoïde** est la fin du côlon dans la région pelvienne, juste avant le rectum et l'anus. Il est souvent engorgé lors de problèmes de constipation.

Le plexus solaire

Le **plexus solaire** est situé au milieu du creux de l'abdomen, sous la pointe du sternum. Il est le carrefour d'un réseau de nerfs. Les émotions fortes qui sollicitent le système nerveux ont une incidence sur celui-ci.

VISUALISEZ VOTRE ABDOMEN

Maintenant que vous vous êtes familiarisé avec les zones et les organes de votre abdomen, tentez de visualiser ces zones dans votre propre ventre. Vous pouvez, si désiré, poser vos mains vis-à-vis de chacune d'entre elles.

1. Le petit intestin autour du nombril.
2. La valve iléo-cæcale (jonction entre le petit et le gros intestin), sur le côté droit à l'intérieur de l'épine iliaque.
3. Le côlon ascendant, qui monte du côté droit de l'abdomen jusqu'au côlon transverse, qui traverse la partie supérieure de l'abdomen pour rejoindre le côlon descendant, qui descend sur le côté gauche jusqu'au côlon sigmoïde.
4. Le foie et la vésicule biliaire, sur le côté droit, à la base des côtes.
5. L'estomac, la rate et le pancréas sur le côté gauche, à la base des côtes.
6. Le plexus solaire, sous la pointe du sternum.

Ces connaissances vous seront essentielles pour effectuer des manœuvres efficaces sur votre propre abdomen ou sur celui d'autrui.

CHAPITRE 6
LES TECHNIQUES DE MASSAGE DE L'ABDOMEN

Maintenant que vous comprenez mieux la complexité de ce qui se passe à l'intérieur de votre ventre et que vous êtes familiarisé davantage avec cette portion de votre anatomie, il est temps de mettre en pratique ce nouveau savoir. Avant toute chose, j'aimerais vous transmettre quelques conseils essentiels qui vous permettront de mieux vous préparer et de vivre l'expérience de ce massage de façon plus satisfaisante et efficace.

QUELQUES CONSEILS ESSENTIELS

Afin d'être à l'écoute de ce qui se passe sous vos mains, il est important d'être centré et détendu. Sinon, réservez-vous un temps pour vous détendre avant d'entreprendre le soin. Cette condition facilite une plus grande disponibilité à ce qui se passe sous vos mains.

- **Explorez et sentez les différentes résistances et densités.**
- **Attardez-vous davantage là où vous ressentez un appel particulier.**

- Certaines zones de l'abdomen peuvent être sensibles. Rappelez-vous qu'un organe congestionné l'est davantage à la palpation. Ne vous acharnez pas sur la résistance de la zone d'un organe et n'insistez jamais si c'est douloureux. Respectez toujours la résistance musculaire et la sensibilité de la partie massée. Si votre pression est trop forte et que la douleur est aiguë, allégez votre pression en la relâchant doucement. Dans ce cas, travaillez en périphérie tout en éloignant quelque peu vos doigts de la zone sensible.
- Les organes sont la plupart du temps réceptifs lors d'un premier massage. Cependant, pour dissoudre adéquatement les blocages, plusieurs séances de massage peuvent être nécessaires.

OÙ S'INSTALLER ?

Lorsque le massage n'est pas effectué par un massothérapeute professionnel, l'endroit que vous choisirez pour le donner peut varier. Si vous ne disposez pas d'une table de massage, il peut être fait au sol, sur un futon ou sur un tapis de yoga qu'on aura pris soin de recouvrir d'une couverture épaisse. Il peut aussi être donné sur un lit. Vous pouvez également l'offrir à l'extérieur quand le temps s'y prête. L'important est que vous soyez le plus à l'aise possible et que vous puissiez vous adapter à l'endroit choisi.

DE QUEL MATÉRIEL A-T-ON BESOIN ?

Ayez à votre disposition une couverture pour couvrir le receveur. Prévoyez un petit coussin pour sa tête, ainsi qu'un autre coussin que vous placerez sous ses genoux, au besoin.

Les manœuvres se font directement sur la peau, avec ou sans huile de massage. Elles peuvent également être effectuées par-dessus les vêtements ou un drap.

COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON PRÉVOIR POUR UNE SÉANCE DE MASSAGE DE L'ABDOMEN ?

Une séance de massage de l'abdomen peut être courte (10 min) ou plus longue (30 min ou plus[8]), selon le temps dont vous disposez. Elle peut aussi varier en fonction des besoins du receveur. Par exemple, sur certaines zones de grande stagnation, vous serez amené à travailler plus longtemps.

Chaque manœuvre peut être effectuée plusieurs fois, ou une seule fois, par des pressions lentes et progressives, selon le besoin.

Plus vous développerez votre habileté palpatoire, plus vous serez à l'aise et aurez envie de prolonger la séance de massage.

COMMENT SE POSITIONNER ?

Position du receveur

Le receveur est étendu sur le dos, les jambes fléchies ou allongées.

Un coussin peut être placé sous ses genoux afin de relâcher davantage la région lombaire et celle de l'abdomen.

Position du donneur

Si vous effectuez le massage au sol, les positions traditionnelles sont en *seiza* et en *génuflexion*. Ces positions permettent le déplacement du poids du corps dans un mouvement naturel.

- Dans la position seiza, vous êtes assis sur vos mollets. Vos genoux sont légèrement écartés selon l'aisance. Votre colonne vertébrale doit être alignée. Certaines personnes y trouvent plus de confort en plaçant un coussin sur leurs mollets.

8. Une séance complète de chi nei tsang donnée par un professionnel peut durer jusqu'à 60 min.

- En position génuflexion, le genou qui côtoie le corps est au sol, les orteils sont fléchis. L'autre genou est relevé.

La position dans le massage de l'abdomen varie selon les manœuvres. Parfois, le donneur fait face à l'abdomen (en seiza) ; d'autres fois, il fait face à la tête du receveur (en génuflexion ou en seiza). L'important est que sa position soit adaptée à ce qui lui convient le mieux.

Note : Le donneur reste toujours sur le côté droit du receveur. Cette position facilite l'exécution de ses manœuvres afin qu'il puisse respecter le sens du transit intestinal du receveur, dont le trajet se fait de droite à gauche.

CONSIGNES POUR EFFECTUER LES MANŒUVRES

La **première étape** en est une d'évaluation et de détente, exécutée avec la paume de vos mains. C'est une étape qui vous renseigne sur l'état de résistance ou de non-résistance de l'endroit touché. Les pressions sont de légères à moyennes, permettant ainsi une progression vers un travail plus spécifique.

La **deuxième étape** consiste à travailler avec plus de précision cette même zone à l'aide de l'ensemble de trois doigts (index, majeur et annulaire), ou simplement avec le pouce.

Note : Vous pouvez choisir de palper toutes les zones avec la paume des mains, avant d'effectuer un travail plus précis avec vos doigts.

Quelle que soit la technique utilisée, avec la paume des mains ou avec les doigts, il s'agit d'effectuer vos pressions progressivement jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance. Lorsque vous aurez atteint cette résistance, faites de petits mouvements circulaires afin de travailler la zone.

La palpation des organes de l'abdomen

Il faut savoir qu'une partie des organes de l'abdomen est palpable, mais que certaines parties sont recouvertes par les côtes et que d'autres sont quelque peu superposées. Parfois, cela est difficile à discerner, surtout pour un débutant. Commencez par bien localiser l'emplacement d'un organe et imaginez qu'il se projette sous vos mains. Comme dans la lecture du braille, soyez attentif à ce qui se passe sous vos doigts. Soyez curieux, confiant et à l'écoute.

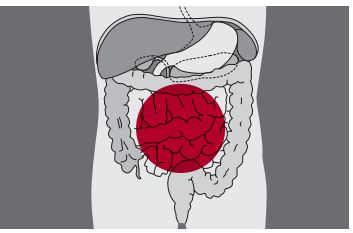
La palpation vous renseigne sur l'état des organes, s'ils sont kyo ou jitsu. Dans le cas du jitsu, ils vous apparaîtront tendus et résisteront à votre toucher (voir chapitre 2). Avec la pratique, vous ressentirez une densité ou un gonflement local laissant présager une congestion ou une surcharge de certains organes. Une sensibilité plus ou moins grande est parfois ressentie par le receveur. Il vous sera très important de demeurer attentif à la profondeur de vos pressions en fonction de l'état de la zone touchée.

À garder en mémoire

- Les manœuvres doivent être souples, lentes et progressives. Le toucher ne doit jamais être brusque, autant lors des pressions que des relâchements. Gardez vos mains détendues dans l'exécution du massage. Soyez à l'écoute et explorez en palpant le ventre minutieusement afin que les tensions découvertes s'estompent.
- Les manœuvres se font dans un mouvement continu. Le passage d'une zone à l'autre doit être fluide, votre pression doit diminuer progressivement sans couper le contact avec le ventre, jusqu'à la manœuvre suivante.
- Idéalement, les pressions se font à l'expiration du receveur. Laissez son inspiration repousser doucement vos mains.
- Les pressions résultent du balancement du poids de votre corps à partir du **hara.** Travailler à partir du hara implique que les pressions soient exercées en utilisant le poids de votre corps pour donner à la pression l'intensité recherchée et non en utilisant la force de vos bras ou de vos mains.

Les manœuvres s'effectuent habituellement dans l'ordre proposé. Cependant, elles ne devraient pas être exécutées comme une série de gestes routiniers. Adaptez l'ordre aux besoins ressentis. Rappelez-vous que l'ordre, la profondeur, le rythme et la durée varient selon la réponse corporelle ou verbale du receveur. Soyez à l'écoute et sachez user de discernement.

LES MANŒUVRES



Manœuvres pour la 1re zone

Placez-vous en seiza à la droite du receveur, face à son hara.

1. Prenez contact avec le hara du receveur en y déposant vos mains de manière à recouvrir la région de l'ombilic. Si la taille de l'abdomen le permet, posez vos mains côte à côte, sinon superposez-les. Laissez vos mains suivre le mouvement respiratoire du receveur. À l'expiration, faites des rotations lentes et attentives avec le bord externe de vos mains, dans le sens horaire, sur tout le pourtour de l'ombilic.

À l'expiration, faites des rotations lentes et attentives avec le bord externe de vos mains, dans le sens horaire, sur tout le pourtour de l'ombilic.

LES EFFETS RESSENTIS

Le massage de la zone de l'intestin grêle agit sur son transit intestinal, celui-ci étant facilement perturbé par des micro-adhérences dans ses nombreux replis. Le massage de cette zone soulage considérablement les troubles de digestion, les gaz, les ballonnements abdominaux et, sans contredit, il a un effet sur le mouvement péristaltique du gros intestin.

Sur le plan psychologique, selon la pensée chinoise, un Intestin grêle en santé éloigne les pensées inutiles pour faire place à une pensée claire et permettre un meilleur discernement. Cet aspect sera abordé au chapitre 10, lorsqu'il sera question de l'élément Feu.

2. Déposez votre main gauche sur le plexus solaire. L'autre main effectue des mouvements circulaires autour de l'ombilic avec la pulpe des doigts ou celle du pouce, en allant de droite à gauche. Détendez au passage les tensions révélées. Le pourtour de l'ombilic constitue une zone importante pour le soulagement des troubles digestifs et intestinaux.

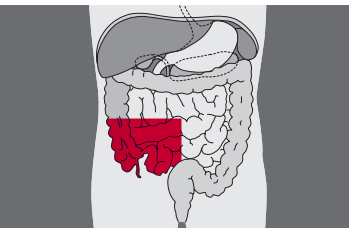
La main droite effectue des mouvements circulaires autour de l'ombilic avec la pulpe des doigts.

Il est aussi possible d'utiliser le pouce.

3. Placez vos mains à plat au milieu de l'abdomen. Dans un mouvement ondulatoire doux et apaisant comme une vague, repoussez lentement les muscles du ventre avec le talon de vos mains vers le côté gauche de l'abdomen, puis amenez-les délicatement vers vous avec le bout de vos doigts. Exécutez cette manœuvre à quelques reprises en étant attentif à ce qui se passe sous vos mains.

Repoussez lentement les muscles du ventre avec le talon de vos mains vers le côté gauche.

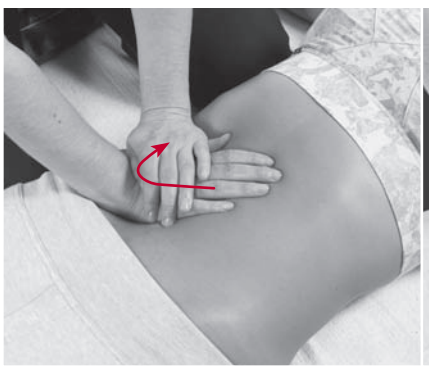
Puis amenez-les délicatement vers vous avec le bout de vos doigts.



Manœuvres pour la 2e zone

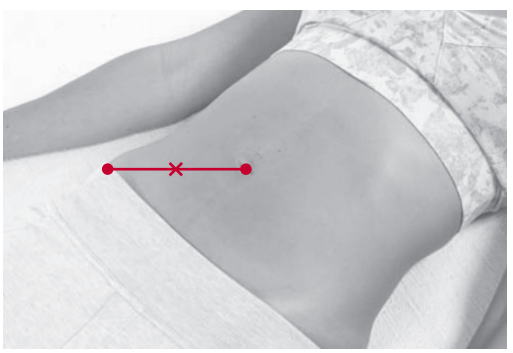
1. Passez à la zone suivante. Superposez vos mains, la gauche sur la droite, et posez le talon de votre main droite entre l'ombilic et l'épine iliaque droite, soit vis-à-vis de la valve iléo-cæcale* (voir photo). Dirigez d'abord votre manœuvre vers la hanche droite et poursuivez par une légère rotation vers le côlon ascendant. Ce mouvement aide à libérer la stagnation de gaz intestinaux.

Variante : Pour plus de précision, utilisez votre pouce. Allez-y en douceur, ne soyez jamais brusque, car il s'agit ici d'un toucher qui demande beaucoup de délicatesse.

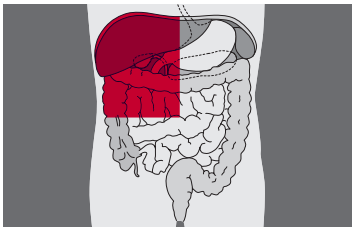


Dirigez d'abord votre manœuvre vers la hanche droite et poursuivez par une légère rotation vers le côlon ascendant.

Cette manœuvre peut aussi se faire avec les pouces.

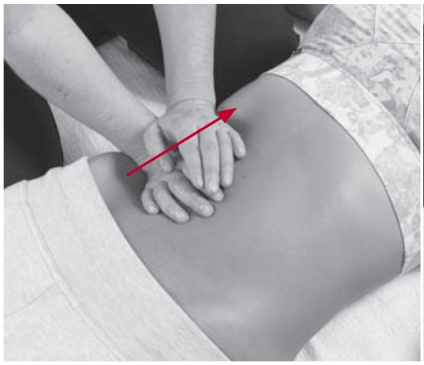


La valve iléo-cæcale est à mi-distance entre le nombril et l'épine iliaque droite. Elle est la jonction de l'intestin grêle et du gros intestin.

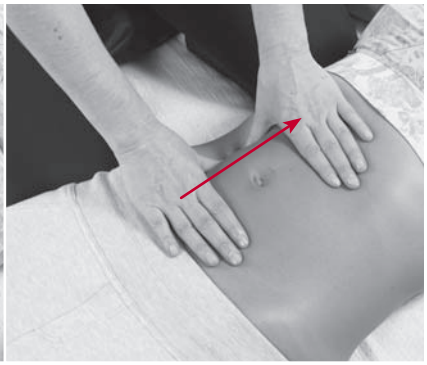


Manœuvres pour la 3e zone

1. Superposez vos mains et suivez la portion du côlon ascendant en pressant avec le talon de votre main.
Variante : Ce trajet peut également se faire avec vos pouces.



Suivez la portion du côlon ascendant en pressant avec le talon de votre main.



Ce trajet peut également se faire avec vos pouces.

2. Poursuivez vos manœuvres sur la zone du rebord costal droit avec le talon de votre main. Assouplissez la densité de cette zone.

Assouplissez la zone du rebord costal droit avec le talon de votre main.

3. Pour travailler d'une façon plus précise, placez votre main gauche sur la zone costale. Entrez doucement votre pouce droit sous le rebord costal. Faites des pressions le long des côtes afin de créer un relâchement.

Pour plus de précision, placez votre main gauche sur la zone costale et faites des pressions avec votre pouce droit sous le rebord costal.

4. Pour intervenir sur la région de la vésicule biliaire de façon plus précise, exercez une pression progressive avec votre pouce droit à mi-distance du rebord costal. Dirigez la pression vers l'intérieur costal. Lorsque la résistance de la pression est atteinte, gardez-la quelques instants, puis relâchez-la progressivement. Une légère sensibilité à cet endroit peut indiquer la possibilité d'une congestion de la bile dans la vésicule biliaire.

Soyez attentif, car cette action provoque fréquemment un bruit d'écoulement de la bile. Ainsi, la vésicule biliaire perdra peu à peu sa sensibilité et indiquera une réponse positive à cette stimulation.

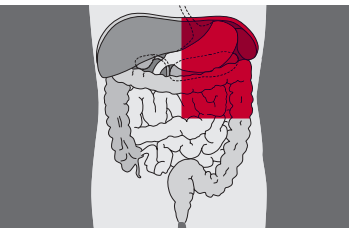
La vésicule biliaire se situe à mi-distance sous le rebord costal droit.

LES EFFETS RESSENTIS

Le **massage de la zone du foie et de la vésicule biliaire** procure une légèreté lorsque la stagnation de cette région est réduite. Le dégagement de cette zone facilite la circulation de la bile vers le petit intestin. Ce massage spécifique est bénéfique pour des troubles digestifs ou de constipation.

Sur le plan psychologique, selon la médecine traditionnelle chinoise, la mise en mouvement de l'énergie stagnante du Foie calme et prévient les explosions de colère, d'irritabilité et d'impatience. Elle favorise, entre autres, une ouverture et une souplesse plus grandes envers l'entourage.

La Vésicule biliaire, quant à elle, agit sur la capacité de prise de décision. Lorsqu'elle est en déséquilibre, on dit que la personne peut manquer de détermination et qu'elle a une tendance à l'indécision. (Ces aspects seront abordés au chapitre 10, lorsqu'il sera question de l'élément Bois).

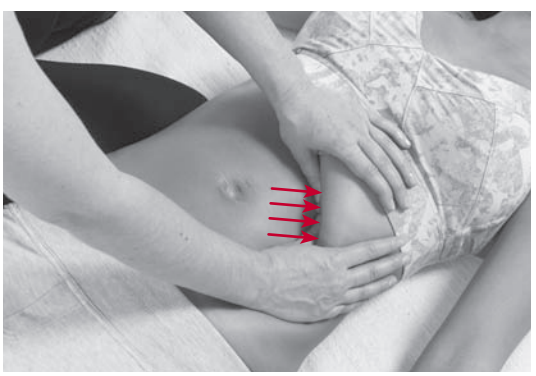


Manœuvres pour la 4e zone

1. Faites des pressions avec le talon de votre main sous le rebord costal gauche afin d'évaluer cette zone et de la détendre au besoin.

Faites des pressions avec le talon de votre main sous le rebord costal gauche.

2. Pour détendre cette région de façon plus précise, placez vos mains sur la zone costale et faites des pressions avec vos pouces le long de son rebord. Dégagez doucement, au besoin, les tensions qui s'y trouvent.



Pour plus de précision, placez vos mains sur la zone costale et faites des pressions avec vos pouces le long de son rebord.

3. Avec vos doigts, par des mouvements circulaires, désobstruez s'il y a lieu la région de l'angle colique gauche du côlon. Poursuivez avec vos doigts sur le trajet du côlon descendant.

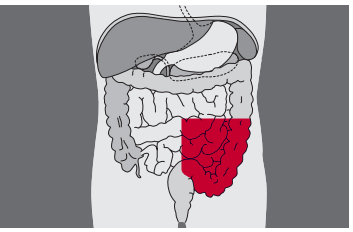
Note : Selon la morphologie du corps, l'angle colique gauche est parfois recouvert par les côtes, donc difficilement palpable. Il s'agit de masser la région supérieure gauche du côlon dans son ensemble.

Par des mouvements circulaires, désobstruez s'il y a lieu la région de l'angle colique gauche du côlon. Poursuivez avec vos doigts sur le trajet du côlon descendant.

LES EFFETS RESSENTIS

Le **massage de la zone de l'estomac, de la rate et du pancréas** procure un soulagement quand il y a des difficultés digestives ou un manque d'appétit en raison d'un estomac ressenti comme noué. L'action apaisante du massage relâche les tensions de l'estomac et atténue les troubles du transit alimentaire. Il aide à diminuer la fréquence et l'intensité des reflux gastriques.

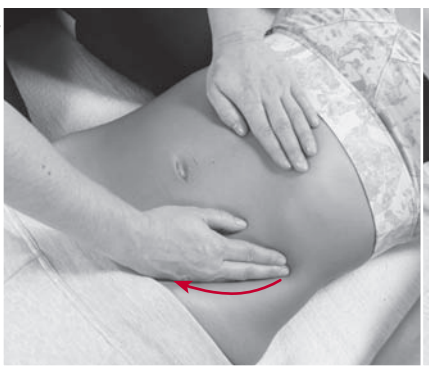
L'estomac est un organe qui réagit particulièrement au stress, surtout à l'angoisse et aux soucis. Détendre cette région calme l'angoisse, favorise une humeur plus sereine et atténue les réflexions excessives.



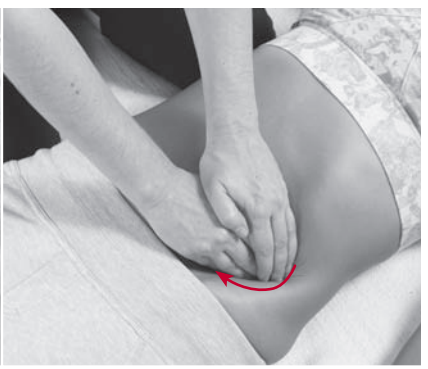
Manœuvres pour la 5e zone

1. Déposez votre main gauche sur la zone du plexus solaire. Utilisez le rebord externe de votre main droite pour stimuler la partie inférieure gauche du côlon et l'angle sigmoïde.

Note : Comme cette région est délicate, une sensation de chatouillement est parfois ressentie. Soyez à l'écoute du degré de sensibilité et d'aisance du receveur par rapport à cette zone.



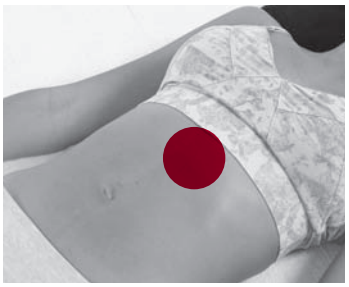
Utilisez le rebord externe de votre main droite pour stimuler la partie inférieure gauche du côlon.



Travaillez l'angle sigmoïde avec vos doigts.

Note : Le côlon sigmoïde peut être travaillé au début du massage du côlon, particulièrement dans le cas d'une constipation.

Manœuvres finales : le plexus solaire

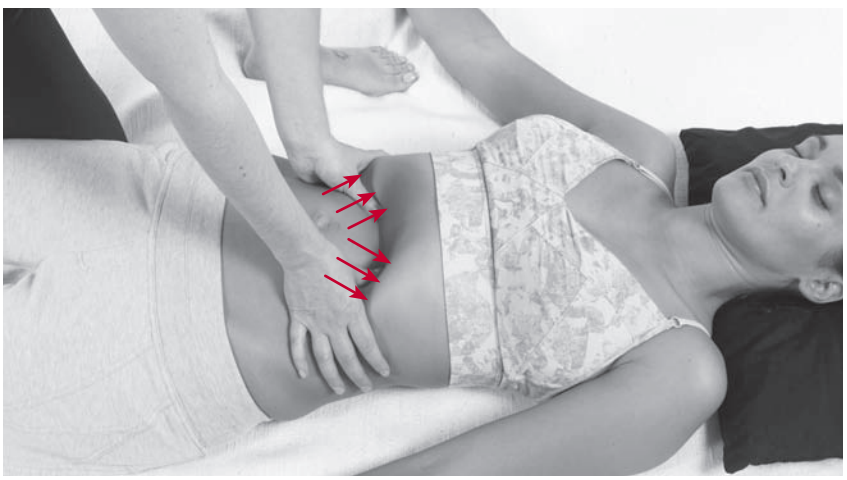


Note : Sur la zone du plexus solaire, il est fréquent de ressentir les pulsations de l'aorte[9] abdominale.

Placez-vous face à la tête du receveur en seiza ou en génuflexion.

1. Faites des pressions simultanées avec vos pouces, en longeant la base des côtes. Partez du plexus solaire vers les extrémités en vous arrêtant avant les côtes flottantes.

Note : Les pressions sont peu profondes, surtout au niveau du plexus solaire. Souvenez-vous que le degré de profondeur des pressions s'arrête à la résistance musculaire. Relâchez la pression au rythme de l'inspiration du receveur.



Faites des pressions simultanées avec vos pouces en longeant la base de côtes.

9. L'aorte est la plus grosse et la principale artère du corps. La fonction de l'aorte est de distribuer le sang oxygéné aux organes et à l'ensemble du corps. Elle part du ventricule gauche du cœur et descend dans le thorax et l'abdomen. Dans le bas-ventre, elle se divise en deux artères et, grâce à un réseau de vaisseaux sanguins, elle irrigue les membres inférieurs.

2. Posez votre main gauche en travers de la main droite. Avec les doigts de votre main droite, faites de légères pressions alternées sur la ligne médiane. Partez de la pointe inférieure du sternum (plexus solaire), en descendant jusqu'à l'ombilic.

Faites de légères pressions alternées sur la ligne médiane, du plexus solaire vers l'ombilic.

3. Poursuivez avec de légères pressions glissées sur cette même ligne. Répétez à quelques reprises pour apaiser.

Poursuivez avec de légères pressions glissées sur cette même ligne.

Revenez à la position face au hara en position seiza.

4. Terminez en plaçant votre main droite sous l'ombilic et la gauche, sur le plexus solaire. Restez un moment dans cette polarité, le temps d'accompagner le receveur dans sa respiration calme et paisible. Ensuite, enlevez lentement vos mains dans un geste ascendant.

Terminez en plaçant votre main droite sous l'ombilic et la gauche, sur le plexus solaire.

LES EFFETS RESSENTIS

Les stress fréquents agissent sur le plexus solaire et empêchent une respiration optimale. Le massage de cette région aide considérablement à diminuer les problèmes d'oppression et d'anxiété, et permet de ralentir l'activité mentale. De plus, il procure une grande détente, dynamise l'organisme et intervient sur le système digestif en cas de dérèglement.

Sur le plan psychologique, le massage de cette zone favorise l'optimisme et la joie. Il apaise les émotions et le stress, et calme l'anxiété. Son impact a un effet calmant sur l'énergie du Cœur.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES AU MASSAGE DE L'ABDOMEN ?

Les réactions éventuelles dépendent de la santé physique ou psychologique de la personne. La surcharge qui s'élimine se manifeste différemment, selon l'organe qui s'équilibre. Le massage de l'abdomen active et équilibre le métabolisme du corps. Parfois, il est possible d'entendre ou de ressentir des mouvements digestifs ou intestinaux, ce qui est tout à fait normal. Étant donné la stimulation du métabolisme, un besoin d'élimination peut se faire sentir par une envie d'uriner ou d'aller à la selle plus fréquente après la séance de massage.

L'état de relaxation qu'apporte le massage peut provoquer un certain ralentissement, parfois ressenti comme une fatigue étant donné que l'organisme ressent une baisse d'adrénaline. Le corps cherche à se reposer s'il a vécu du surmenage. Il est important d'être à l'écoute et de répondre aux demandes de son corps, comme prendre du repos.

Lorsque l'activité mentale est détendue, nous devenons plus conscients des besoins de notre corps. Parfois, des prises de conscience se font, ou encore nous pouvons ressentir le besoin de nous pencher sur ce qui se passe à l'intérieur de nous. L'attention donnée à l'abdomen libère des émotions, car elle permet d'atteindre des couches profondes de l'être. Certaines personnes peuvent pleurer, sans savoir exactement pourquoi. Il n'est pas nécessaire de chercher à comprendre. Dans ce cas, on peut se laisser aller tout simplement à un sentiment de libération.

Le massage de l'abdomen favorise la fluidité des différents échanges entre les organes. Ces échanges contribuent à maintenir une bonne santé en dynamisant le corps et en stimulant ainsi la bonne humeur !

CHAPITRE 7
L'AUTOMASSAGE DU VENTRE

L'automassage, appelé *do in*[10] en japonais, prend ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise. Les ancêtres chinois le pratiquaient dans le but de rétablir la libre circulation des énergies, de détendre le corps et de faciliter l'élimination des déchets de l'organisme.

Dans ce qui suit, nous allons appliquer sur soi certaines techniques de massage du ventre pour se détendre. L'automassage ou le *do in* est pratiqué le matin afin de se donner du tonus pour le reste de la journée (massage énergisant). Le matin, vos pressions sont davantage en profondeur et elles sont relâchées plus rapidement. Le soir, pour vous apaiser (massage relaxant), les pressions sont plutôt douces, soutenues et relâchées lentement.

L'automassage du ventre peut être pratiqué pour équilibrer votre activité mentale, aider à contrôler votre stress, faciliter votre digestion ou pour remédier à la constipation. La pratique de l'automassage est autant préventive que curative. Utilisez ces techniques simples à n'importe quel moment de la journée, lorsque vous en ressentez le besoin.

10. Le *do in* est une technique d'automassage qu'on peut effectuer sur tout le corps. Dans ce cas-ci, il s'appliquera uniquement sur l'abdomen.

L'AUTOMASSAGE : QUELQUES RECOMMANDATIONS ESSENTIELLES

- **Avant de commencer, si ce n'est déjà fait, prenez soin de relire les précautions, les contre-indications et les conseils énoncés au chapitre 5 (voir p. 55), car ils s'appliquent également aux techniques d'automassage.**
- **Pour explorer votre ventre par l'automassage, utilisez des gestes simples avec vos doigts ou vos pouces. Faites des pressions accompagnées de rotations ou des pressions allant à la profondeur désirée, puis relâchez-les progressivement.**
- **Pendant votre exploration, vous constaterez que certaines régions de l'abdomen sont souples, tandis que d'autres sont plus tendues et plus sensibles. Modulez l'intensité de vos pressions selon ce que vous ressentez.**

DE QUEL MATÉRIEL A-T-ON BESOIN ?

Prévoyez un petit coussin pour votre tête, ainsi qu'un autre coussin que vous placerez sous vos genoux au besoin.

Selon votre préférence, vous pouvez effectuer vos manœuvres avec ou sans huile de massage. Si vous pratiquez le massage en soirée, vous pourriez choisir d'utiliser une huile de massage apaisante.

COMMENT SE POSITIONNER ?

Allongez-vous sur le dos. Placez un coussin sous votre tête, puis un autre sous vos genoux, ou fléchissez simplement vos genoux. Prenez le temps d'adopter une respiration abdominale profonde ; laissez son rythme vous apaiser.

Vous pouvez également choisir de pratiquer l'automassage en position assise, si vous êtes au bureau, par exemple. Dans ce cas, assurez-vous d'avoir le dos bien aligné et les pieds bien ancrés au sol.

TECHNIQUES D'AUTOMASSAGE

1. Croisez vos doigts et déposez le talon de vos mains de chaque côté de votre nombril. En alternant avec le talon des mains, poussez les muscles abdominaux de part et d'autre, tel le mouvement des vagues.

Poussez les muscles abdominaux de part et d'autre, tel le mouvement des vagues.

2. Pour activer l'énergie de votre abdomen, faites de petits tapotements sur toute sa surface. Pour ce faire, utilisez le bout de vos doigts.

Faites de petits tapotements sur toute la surface de votre abdomen.

3. Placez le bout de vos doigts de chaque côté de votre nombril. Dans l'expiration, étirez les muscles en effectuant une pression soutenue vers les parties latérales de votre ventre. Faites une petite pause, puis relâchez lentement la pression tout en inspirant. Répétez à quelques reprises.

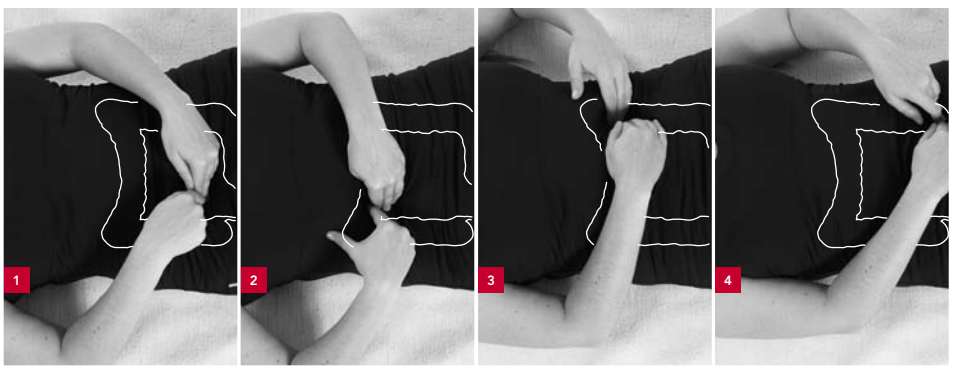
Cette manœuvre diminue les sensations de ballonnements.

Dans l'expiration, effectuez une pression soutenue vers les parties latérales de votre ventre. Relâchez lentement la pression, tout en inspirant.

4. Avec la pulpe de vos doigts, massez le pourtour de votre ombilic par des mouvements circulaires. Cette zone est celle de l'intestin grêle.

Massez le pourtour de votre ombilic par des mouvements circulaires.

5. Poursuivez les manœuvres en suivant le trajet du côlon du début à sa fin. Cette action active le mouvement intestinal. Si vous avez des gaz intestinaux, travaillez davantage la zone inférieure droite. En cas de constipation, attardez-vous sur la zone inférieure gauche.



Poursuivez les manœuvres en suivant le trajet du côlon du début à sa fin. (1) Il commence à la zone inférieure droite. (2) Il monte vers le foie (côlon ascendant). (3) Il continue transversalement jusqu'à la rate (côlon transverse) et (4) descend en direction de la zone inférieure gauche (côlon descendant).

6. Ensuite, avec la pulpe de vos doigts, assouplissez la zone du foie et de la vésicule biliaire. Vos pressions se font en bordure des côtes.

Assouplissez la zone du foie et de la vésicule biliaire.

7. Dirigez vos mains vers la gauche où se situe la région de l'estomac, de la rate et du pancréas. Utilisez des mouvements circulaires avec vos doigts ou simplement des pressions en bordure des côtes, pour délier toutes les tensions ressenties.

Utilisez des mouvements circulaires avec vos doigts ou simplement des pressions en bordure des côtes.

8. Faites des pressions simultanées avec vos doigts, en longeant le rebord de vos côtes. Commencez au plexus solaire et poursuivez jusqu'à l'extrémité des côtes.

Faites des pressions simultanées avec vos doigts, en longeant le rebord des côtes.

9. Assouplissez la zone de votre plexus solaire par de petites pressions circulaires. Poursuivez cette manœuvre en direction de l'ombilic.

Assouplissez la zone de votre plexus solaire par de petites pressions circulaires vers l'ombilic.

10. Terminez en déposant votre main droite à plat sur le plexus solaire et votre main gauche sous votre ombilic. Prenez des respirations profondes et visualisez tout votre stress, qui vous quitte au rythme de vos expirations.

Terminez en déposant votre main droite à plat sur le plexus solaire et votre main gauche sous votre ombilic. Respirez lentement.

POUR CONCLURE

L'automassage, comme le massage, crée un moment privilégié où se rencontrent le corps et l'esprit. Il nous recentre, nous aide à trouver l'équilibre, nous rend plus réceptif à ce que l'on vit. Il permet une prise de conscience du moment présent. Alors que nous avons parfois tendance à être trop cérébraux, le massage révèle de nouvelles sensations sur l'état de notre corps. Parfois, un nouveau respect de soi peut émerger.

Souvenez-vous que l'effet positif de l'automassage est en lien étroit avec la qualité de la respiration. Pratiquer l'automassage, comme le font les moines bouddhistes zen, procure un bien-être apaisant et enrichit la vie à plusieurs niveaux.

CHAPITRE 8
LA RESPIRATION ET SES BIENFAITS SUR L'ABDOMEN

Respirer semble banal ; c'est un réflexe tellement inconscient qu'on peut passer des jours sans prêter la moindre attention à la qualité de sa respiration. En fait, on est peu ou pas conscient du fait que respirer peut devenir un formidable outil d'exploration de l'abdomen. En prêtant attention à sa respiration, on prend conscience de son corps et de l'énergie qui l'habite.

Respirer, c'est se soumettre à cette loi universelle de la vie qu'est l'alternance contraction-expansion, inspiration-expiration. C'est un échange entre l'entrée et la sortie de l'air, entre le corps et l'environnement extérieur. Respirer est vital, car cela fournit l'oxygène nécessaire à nos cellules pour faire fonctionner notre métabolisme. Quand nous expirons, nous expulsons le dioxyde de carbone. Bien respirer a donc un impact favorable sur tout notre organisme.

> **Le souffle, c'est la vie.**
> **La vie est respiration.**

La vie nous stimule, puis nous stresse. Trop préoccupés par ce qui défile dans notre tête, nous respirons superficiellement, et nous nous contentons d'un minimum d'oxygène. Souvent, les gens décrivent leur respiration en disant qu'elle reste dans le haut de la cage thoracique. Ils ne savent pas à quel rythme cela se passe dans leur corps.

Comme nous sommes toujours sollicités par des images, des flux d'informations constants, nos capacités d'analyse et de concentration sont surexploitées. C'est ainsi que nous restons dans notre tête. Il en va de même pour notre respiration : elle suit de la même façon. Différents facteurs émotifs peuvent diminuer l'amplitude respiratoire. Par exemple, se sentir « étouffé » par une relation ou par des responsabilités trop exigeantes peut diminuer considérablement cette amplitude.

La tradition orientale accorde une grande place aux soins de l'abdomen par la respiration. Les moines bouddhistes de la Chine antique concentraient leur respiration de façon à déployer leur cavité abdominale et à faire en sorte que leurs organes soient activés par le mouvement de la respiration abdominale profonde. Leur intention était également de faire le vide dans leur esprit.

Plusieurs disciplines, comme le yoga, le tai chi et le qi gong, enseignent d'abord à bien respirer afin d'accéder au plein potentiel d'énergie. En effet, une respiration insuffisante peut limiter la quantité d'oxygène dans le sang qui se rend au cerveau et provoquer des signes de fatigue et de manque de vigueur.

La respiration profonde nourrit les fonctions vitales et crée en soi un effet de massage abdominal intérieur à la fois préventif et curatif. Par contre, on en sous-estime les bienfaits potentiels sur l'organisme. Respirer par le ventre est une forme de massage qui aide à la digestion et au mouvement péristaltique du côlon. Les mouvements du diaphragme provoqués par la respiration stimulent ceux des intestins et créent de l'espace dans tout le ventre, ce qui permet aux organes internes de bien s'activer.

Il existe plusieurs techniques de respiration, inspirées de différentes écoles de pensée. Je vous en propose deux très simples que vous pouvez intégrer dans vos habitudes de vie au quotidien.

LA RESPIRATION ABDOMINALE MÉDITATIVE

Cette première technique permet d'expérimenter la respiration méditative. Elle comprend de longues inspirations et de longues expirations d'environ 5 secondes chacune. Vos inspirations se font par le nez et vos expirations se font par la bouche, en rejetant le plus d'air possible. Vous pouvez également choisir d'inspirer et d'expirer uniquement par le nez.

Recommencez ce cycle de 5 à 20 fois, ou le nombre de fois nécessaire à votre détente.

Le fait de vous concentrer en faisant doucement le décompte dans votre tête permet de libérer votre cerveau des pensées qui pourraient le perturber. Le décompte proposé sert à donner un rythme régulier à la respiration. Avec la pratique, vous n'aurez plus besoin de compter. Le rythme s'installera naturellement. La méditation par la respiration se compare à une sieste énergisante qui fait en sorte que le système nerveux puisse se détendre.

En effet, dès que vous commencez à vous concentrer sur le mouvement de va-et-vient de votre souffle, il est plus aisé de sortir du flot constant de vos pensées. Naturellement, l'accent sera davantage mis sur la sensation corporelle et moins sur l'activité cérébrale. Ainsi, en retrouvant l'amplitude de votre respiration, vous créerez aussi un espace de méditation en vous.

Cette respiration simple peut être pratiquée à n'importe quel moment et peut faire une différence positive en période de stress, ou lors d'un stress occasionnel comme dans un autobus, dans une file d'attente ou dans un bouchon de circulation. Cette respiration est très bénéfique en cas d'insomnie, autant chez les adultes que chez les enfants.

LA RESPIRATION ABDOMINALE À PLEINE CAPACITÉ

Après avoir lu ce qui suit, allongez-vous sur le dos et fermez les yeux[11].

Commencez par inspirer lentement par le ventre. Votre ventre doit se soulever en se gonflant comme un ballon.

Placez votre main droite sur votre plexus solaire et votre main gauche sous le nombril. Pour ne pas gêner le mouvement, vos mains s'allègent lorsque le ventre se remplit d'air.

Faites une petite pause en retenant votre souffle avec votre ventre gonflé, rempli à pleine capacité.

Puis, expirez lentement pour dégonfler votre ventre. Rentrez progressivement vos abdominaux, sans forcer. Votre expiration et votre inspiration doivent avoir la même durée.

Demeurez ainsi quelques secondes, avec vos poumons à vide et votre ventre rentré, avant l'inspiration suivante.

Le rythme d'inspiration-expiration peut varier selon le temps nécessaire pour gonfler l'abdomen à pleine capacité. L'important est d'inspirer et d'expirer au maximum, et de laisser le rythme s'imposer et agir naturellement.

Recommencez ce cycle respiratoire de 5 à 10 fois.

11. Certaines personnes préfèrent faire cet exercice en position assise.

APPROFONDISSEZ L'EXERCICE

Visualisez les organes internes contenus dans votre abdomen et ceux de votre cavité thoracique. À chaque expiration, dirigez votre souffle, à tour de rôle, vers chacun d'eux.

Portez votre attention sur votre cœur, vos poumons, votre foie, votre vésicule biliaire, votre estomac. Imaginez votre rate, puis votre pancréas. Visitez votre intestin grêle et terminez en visualisant le trajet de votre gros intestin.

POUR CONCLURE

Sachez que ces moments de détente sont toujours à votre portée pour vous calmer, pour vous vivifier, pour améliorer les fonctions de votre digestion, ou simplement pour éclaircir vos idées ou contribuer à votre sommeil.

Calmer son mental et le mettre en silence, c'est laisser sortir les agitations intérieures et laisser venir ce qui est, sans jugement, pour être dans le moment présent. C'est aussi se réapproprier sa vitalité.

Consacrer du temps pour soi peut être aussi simple que de s'asseoir pour se reconnecter avec son souffle et écouter sa vie intérieure. Cela peut aussi se faire en marchant. Il suffit de prendre conscience de sa respiration en marquant le rythme avec ses pas. Revenez à votre souffle le plus souvent possible ; vous verrez qu'une porte sur le bien-être s'ouvrira.

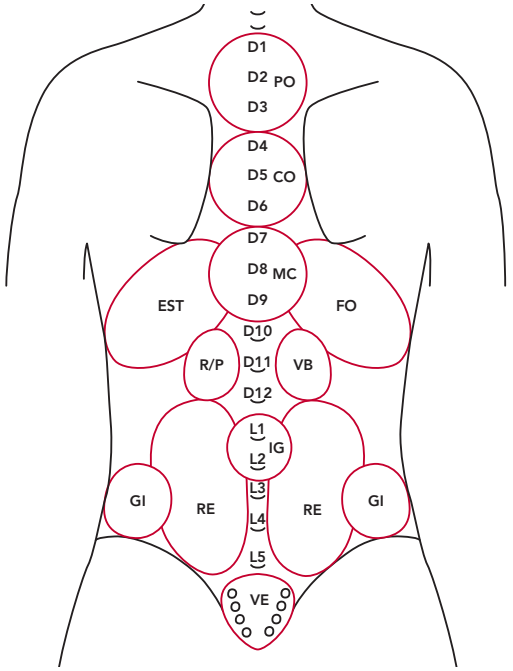
CHAPITRE 9
LA CORRESPONDANCE ENTRE LES ORGANES ET LES ZONES DU DOS

Ce livre se concentre sur les techniques de massage du ventre, mais il n'en demeure pas moins que le dos est une autre source d'information précieuse pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. En médecine traditionnelle chinoise, on dit que « le dos est le miroir du corps ». Cela signifie qu'il est en quelque sorte le reflet de notre état global de santé. Il est intéressant d'observer comment le dos, tout comme le ventre, nous parle du corps en entier.

En effet, plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une douleur dorsale ou lombaire. Outre les tensions purement musculaires, une douleur ou une raideur au dos peut refléter un déséquilibre énergétique d'un organe. En effet, les organes internes peuvent créer une tension dans la région du dos située à proximité de l'endroit de leur position anatomique. Il s'agit de la zone réflexe de l'organe. Comme le font les thérapeutes formés à l'approche orientale de la santé, il est intéressant de constater que travailler un organe peut avoir une incidence bénéfique sur certaines douleurs ressenties au niveau du dos.

Il existe plusieurs schémas de lecture des zones du dos, donc différentes méthodes d'évaluation. Je vous en présente une très simple pour faciliter votre initiation.

PO : Poumon
CO : Cœur
MC : Maître du Cœur
EST : Estomac
FO : Foie
R/P : Rate/Pancréas
VB : Vésicule biliaire
IG : Intestin grêle
GI : Gros intestin
RE : Rein
VE : Vessie
D : Vertèbres dorsales
L : Vertèbres lombaires



1. La zone du Poumon

Cette zone correspond aux fonctions respiratoires. Des troubles comme l'asthme, la toux chronique ou le manque d'amplitude de la respiration peuvent entraîner un ki stagnant et produire des raideurs dans cette région. D'un point de vue psychologique, il peut symboliser la sensation d'être pressé ou à bout de souffle, physiquement ou émotivement.

2. La zone du Cœur et du Maître du Cœur

Ces zones correspondent à la sphère émotive. Un excès d'émotivité ou le fait de réprimer les émotions rend ces zones plus vulnérables aux tensions entre les omoplates (CO) et celle vis-à-vis le plexus solaire (MC).

3. La zone du Foie et de la Vésicule biliaire

D'un point de vue énergétique, une contracture dans cette région, provoquant une douleur diffuse ou une tension particulière au niveau des côtes, indique un possible déséquilibre de ces organes.

4. La zone de l'Estomac, de la Rate et du Pancréas

Une perturbation du système digestif attribuable à une alimentation inadéquate, à la prise d'un médicament irritant ou au stress, par exemple, peut créer des tensions qui irradient dans la zone médiane du dos.

5. La zone du Rein

Contrairement à la croyance populaire, les reins sont situés un peu plus haut que la région lombaire. Par contre, selon la cartographie des zones réflexes, la zone de l'énergie des Reins occupe la région lombaire.

La zone des Reins reflète l'état de notre réserve d'énergie. Lors d'une période de grande fatigue ou de stress intense, cette zone peut devenir vulnérable.

6. La zone du Petit intestin

Les états récurrents d'inconfort digestif en lien avec cet organe peuvent générer une fragilité dans cette zone réflexe.

7. La zone du Gros intestin

Le côté droit correspond particulièrement au trajet du côlon ascendant, et le côté gauche, à celui du côlon descendant.

8. La zone de la Vessie (sacrum)

Le sacrum correspond aux fonctions urinaires et génitales. Il représente aussi la créativité et la sexualité.

POUR CONCLURE

Dans notre vie quotidienne, il est intéressant d'être à l'écoute des symptômes qui se manifestent dans notre corps, pour chercher à mieux comprendre ce qu'ils nous disent au sujet de nos émotions, de notre énergie et de notre environnement. Les zones du dos sont un autre exemple des interrelations subtiles que plusieurs ne soupçonnent pas.

Ces liens peuvent nous aider à mieux comprendre notre santé afin de bien la préserver. Par contre, il ne faut évidemment pas généraliser, l'origine d'une douleur dorsale pouvant simplement être une cause physique, comme de mauvaises postures. La prudence est de mise par rapport à l'autodiagnostic, et l'avis d'un professionnel en santé est nécessaire en cas de douleur ou d'inconfort majeur.

❀ ❀ ❀

PARTIE 3
POUR ALLER PLUS LOIN

CHAPITRE 10
LES CINQ ÉLÉMENTS

Au chapitre 3, nous avons fait un bref survol du principe des cinq éléments, qui constituent la base de la philosophie orientale de la santé. Nous y revenons ici plus en détail, élément par élément, à l'intention des lecteurs qui souhaitent se familiariser davantage avec ces théories.

Ce dernier chapitre fait la synthèse des liens entre les cinq éléments et notre énergie vitale. De nombreux passages font en sorte que vous vous questionniez sur certains de vos choix de vie, en vous suggérant de tourner le regard vers l'intérieur, pour réfléchir aux liens possibles entre votre mode de vie et votre santé physique et psychologique.

Cette vision orientale de la santé étant philosophique et métaphorique, je vous invite à lire certains passages comme s'il était question de poésie sur le corps humain. Le principe des cinq éléments relie subtilement les organes vitaux à ce grand tout que constitue l'univers. Ce principe permet de distinguer l'énergie de l'élément prédominant en vous et de percevoir les caractéristiques qui y sont les moins présentes afin de mieux équilibrer ces différents éléments.

Ce concept vous incite aussi à prendre conscience des émotions qui perturbent les organes, lorsqu'elles sont excessives dans leur durée et leur intensité, ou à l'inverse, lorsqu'elles sont refoulées.

Parler selon l'angle de la médecine traditionnelle chinoise, c'est émettre des hypothèses, c'est faire des liens entre des éléments qui, en apparence, ne semblent pas en avoir, c'est donner des informations, des pistes à découvrir. Dans le principe des cinq éléments, il ne s'agit pas d'étiqueter les symptômes tout comme il ne s'agit pas de catégoriser ni de juger les gens. La MTC invite plutôt à reconnaître des caractéristiques de base ou des qualités qui peuvent être améliorées ou équilibrées, comme la générosité, la joie, la patience, le calme, etc. Cette vision de la santé propose une réflexion globale dont le but est toujours le même : rétablir l'équilibre physique et psychologique.

Finalement, l'approche de la médecine chinoise nous apprend à prendre soin de nous et à cultiver notre vitalité par de petits gestes simples. C'est pourquoi ce dernier chapitre met l'accent sur le mode de vie, une voie d'accès incontournable vers l'harmonie des cinq éléments.

Note : Il est fait mention dans ce chapitre de différents symptômes ou problèmes de santé dans une approche inspirée de la MTC. Les conseils donnés n'ont pas de prétention médicale. Il est important de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis lorsqu'on juge un symptôme inquiétant.

Comme il a été mentionné au début de ce livre, en MTC, la vision des organes diffère de celle de la médecine occidentale. Les thèses chinoises sur les dérèglements ou les déséquilibres de l'organe ne se basent pas uniquement sur la physiologie. La médecine chinoise s'est développée au fil de siècles d'observation des différentes sphères d'influence propres à chaque organe. Il s'agit donc de l'explication des fonctions de chaque organe et de son équilibre énergétique, selon les multiples facteurs qui influent sur lui (le surmenage, le stress, les émotions, les facteurs climatiques, etc.). Il ne faut donc pas comparer l'explication des symptômes de la MTC à celle présentée dans les études scientifiques contemporaines.

EAU

- Organes : Rein et Vessie
- Organe des sens : Ouïe
- Saison : Hiver
- Climat : Froid
- Tissu : Osseux
- Saveur : Salé
- Couleur : Noir
- Force : Introspection
- Émotion : Peur

La sensibilité, la tranquillité et le calme représentent les caractéristiques principales de l'élément Eau. Tout comme l'eau qui s'infiltre entre les rochers, gèle sous zéro et s'évapore à la chaleur, les individus dont la personnalité est à prédominance Eau ont une grande capacité d'adaptation. Ils peuvent bien gérer les changements, ils s'adaptent facilement à diverses circonstances, en se laissant porter par la vague.

Les personnalités Eau sont proches de leurs perceptions et de leurs émotions. Portées vers la spiritualité et les questionnements profonds, elles possèdent une grande capacité d'introspection. Elles savent s'arrêter et évaluer les choses dans leur globalité. De nature sensible et intuitive, elles font confiance à l'instinct plutôt qu'au raisonnement. Discrètes et réservées, elles ne recherchent pas le pouvoir, mais la connaissance de leur nature profonde et l'inspiration qui doit les habiter pour accéder à un bien-être personnel. Leurs relations avec les autres sont authentiques et franches. Elles ont un grand sens de l'écoute et savent faire preuve d'empathie.

Les personnes ayant les caractéristiques attribuables à l'élément Eau ont besoin de solitude et peuvent parfois sembler secrètes, mystérieuses et inaccessibles. Leur monde imaginaire étant très vaste, elles possèdent des aptitudes artistiques et créatives qu'elles ont besoin d'exprimer.

L'Eau, force tranquille, est à la fois douce et puissante. Lorsque l'énergie Eau est bien équilibrée et puissante, l'individu cherche à réaliser ses ambitions, à concrétiser ses projets et il fait preuve de courage. Même s'il a peur, il fonce. Si vous vous mettez au travers de sa route, il poursuivra son chemin malgré les obstacles, comme un torrent d'eau ravageant tout sur son passage.

LES CARACTÉRISTIQUES DE L'EAU ÉQUILIBRÉE

Énergie intériorisée (côté introspectif), calme, sensibilité et intuition, vie spirituelle et intérêt pour les questionnements profonds, tempérament pacifique, imagination, courage (volonté/persévérance/détermination)

LES ORGANES ASSOCIÉS : LE REIN ET LA VESSIE

Les reins vus par la médecine traditionnelle chinoise

D'un point de vue physiologique, les reins filtrent et nettoient le sang ; ils éliminent les déchets métaboliques par l'urine et le sang purifié retourne dans l'organisme. En médecine traditionnelle chinoise, les Reins sont à la base de l'énergie vitale qui tonifie tous les autres organes. Vus sous cet angle, les Reins constituent le réservoir de la vitalité de base. Ils sont autant associés aux réserves profondes ancestrales, que l'on nomme le *jing inné ou héréditaire*, qu'à celles entretenues au quotidien, que l'on nomme le *jing acquis*. Une énergie ancestrale forte donne une constitution saine, une belle vitalité, une bonne ossature, des dents solides et des cheveux forts. L'énergie contenue dans les Reins s'épuise avec le temps, plus ou moins rapidement selon notre rythme de vie. Il est possible d'intégrer dans notre quotidien plusieurs bonnes habitudes afin d'entretenir cette énergie : bien manger, dormir suffisamment, être conscient de sa respiration, ne pas se surmener, s'accorder des moments de repos, etc.

En plus d'avoir une influence sur la vitalité générale, le système énergétique des Reins procure vigueur et solidité dans le bas du corps, ce qui favorise l'enracinement et le sentiment de sécurité.

Comme dans l'expression « avoir les reins solides », l'énergie des Reins procure le dynamisme nécessaire à la volonté, à la persévérance et à la détermination. Leur vigueur nous permet d'affronter de longues périodes de travail et, de façon générale, de soutenir l'effort à long terme.

Rappel : Dans les écrits de la médecine traditionnelle chinoise, on utilise la majuscule lorsque l'on fait référence à la sphère énergétique d'un organe (Reins, par exemple). Quand il est question de l'organe tel qu'il est considéré dans l'approche occidentale, la minuscule est utilisée (reins).

LE JING, NOTRE SOURCE D'ÉNERGIE

Le jing, ou *essence*, détermine notre constitution, notre force et notre vitalité. Il provient de deux sources :

- **Le jing *inné*, ou énergie ancestrale, provient du bagage génétique transmis par les parents. C'est notre potentiel héréditaire ; chaque personne naît avec une plus ou moins bonne constitution, un jing fort ou faible. Cette énergie n'est pas renouvelable et diminue peu à peu tout au long de notre vie. Il ne tient qu'à nous de ne pas trop puiser dans notre énergie de base.**
- **Le jing *acquis* est notre énergie au quotidien en lien avec notre style de vie et notre environnement. L'alimentation, la gestion du stress, la qualité du sommeil et l'activité physique donnent la force nécessaire à l'organisme pour bien fonctionner et, si toutes ces conditions sont présentes, cette réserve d'énergie permet de ne pas trop puiser dans celle du jing inné.**

La vessie vue par la médecine traditionnelle chinoise

La vessie est responsable des fonctions urinaires et de l'évacuation des déchets métaboliques dans l'urine. Le besoin d'uriner fréquemment et tous les symptômes relatifs à l'appareil urinaire sont reliés à l'élément Eau. De plus, le méridien de la Vessie, dont une portion longe les nerfs spinaux qui émergent entre les vertèbres, est relié au système nerveux. Ce méridien stabilise donc la tension nerveuse en activant le système nerveux parasympathique. Celui-ci enclenche les réactions de détente et de calme, apaise et relâche la tension générale dans le corps. Inversement, si la Vessie est en excès d'énergie et que le système nerveux est constamment sollicité, il peut s'ensuivre de l'insomnie, de l'agitation, de la nervosité ou une difficulté à atteindre le calme.

L'ÉMOTION PRINCIPALE : LA PEUR

Selon la vision orientale, les émotions liées à la peur, comme l'insécurité, sont très exigeantes pour les organes de l'élément Eau. Elles peuvent survenir normalement lors de situations menaçantes. Heureusement, elles servent de signal d'alerte pour nous avertir d'un danger. Toutefois,

ces émotions deviennent néfastes lorsqu'elles perdurent ou deviennent envahissantes, incontrôlables ou démesurées.

Un déséquilibre des organes de l'élément Eau prédispose à un tempérament craintif et inquiet. Dans ce cas, le corps influence l'esprit. Inversement, une grande peur liée à un traumatisme affectera à son tour les organes associés à l'élément Eau. C'est alors l'esprit qui influence le corps.

LA SAISON : L'HIVER

L'Eau symbolise l'hiver, une énergie moins active, plus intérieure, où tout ralentit. Durant cette saison yin, la nature se repose et les animaux hibernent. Selon la pensée orientale, nous devrions nous aussi refaire nos forces en hiver, car le repos tonifie les Reins et calme l'activité nerveuse associée à la Vessie. C'est un bon moment pour se recentrer, faire un retour vers l'intérieur (caractéristique de l'élément Eau), prendre le temps d'écouter ses besoins personnels. Bref, se reposer pour être plein de vie au printemps !

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT EAU

Sur le plan psychologique

- **L'insécurité, le manque de confiance en soi**

Une forte énergie provenant des Reins favorise la confiance en soi. À l'inverse, un affaiblissement de cette énergie mène à un esprit plus craintif, à une insécurité constante, ce qui empêche d'avancer avec assurance.

- **Le manque de courage, de volonté et de constance dans les objectifs à atteindre**

Puisque le courage et la volonté sont des caractéristiques propres à l'élément Eau équilibré, son déséquilibre entraîne l'opposé : une difficulté à passer à l'action, un manque de persévérance, voire d'assurance, donc un affaiblissement de l'élan de réalisation. Par exemple, certaines personnes ont de bonnes idées et semblent avoir de l'ambition, mais ne se rendent jamais au bout de leurs projets. Soutenir la force des Reins activera la vitalité et la force nécessaires pour atteindre nos buts.

Le stress, la tension nerveuse

Comme le méridien de la Vessie est relié au système nerveux, une tension nerveuse, de l'agitation, de la nervosité, des sursauts fréquents, peuvent indiquer un déséquilibre de l'énergie de la Vessie. À l'excès, cela peut se traduire par un tempérament nerveux, une envie de bouger constamment, une difficulté à atteindre le calme.

Sur le plan physique

Une fatigue profonde ou persistante, un sentiment d'épuisement

En temps normal, l'énergie utilisée peut facilement se régénérer grâce à du repos et à une alimentation adéquate. Toutefois, lorsque le travail, qu'il soit physique ou intellectuel, devient excessif et se transforme en surmenage, cet état peut affaiblir le système énergétique des Reins. Il puisera alors dans ses réserves et fera apparaître des signes de fatigue chronique, comme se sentir « vidé », épuisé sur une longue période. Il s'agit ici de la vision orientale de la fonction dite « énergétique » des Reins. La fatigue chronique ou le manque d'énergie peuvent avoir plusieurs origines établies par la médecine conventionnelle.

En MTC, lorsqu'il y a présence de fatigue ou diminution de la vitalité, il est tout indiqué de travailler à tonifier l'énergie des Reins.

Une fragilité au froid extérieur

Les aspects reliés au froid sont associés à l'élément Eau : s'il y a présence de froid dans le corps, pieds froids de façon récurrente par exemple, ou que l'on est particulièrement frileux, même en dehors des jours froids, jusqu'à craindre parfois le froid, on peut présumer un déséquilibre de l'élément Eau et un manque d'énergie au niveau des Reins, qui demandent à être tonifiés. Un thérapeute en shiatsu ou un acupuncteur, par exemple, cherchera alors à tonifier l'énergie des Reins.

Une faiblesse ou des courbatures lombaires

Différentes causes peuvent être à l'origine de douleurs lombaires, par exemple un accident, le fait de porter des charges lourdes, de maintenir le corps dans une mauvaise posture, de fournir un effort inhabituel ou répété sur une longue période. Un avis médical peut être requis pour un diagnostic précis. Selon la MTC, la zone lombaire (voir la carte du dos, p. 97) est particulièrement reliée à l'énergie des Reins. D'après cette phi-

losophie, une vulnérabilité lombaire peut provenir d'un épuisement dû au surmenage, facteur qui endommage le ki des Reins et fragilise cette zone.

Les reins sont reliés aux glandes surrénales, qui régissent la sécrétion d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress). Dans le cas de surmenage ou de stress élevé, cette sécrétion augmente. Selon la vision orientale du corps, une tension lombaire peut se faire sentir si le stress perdure. Cet état peut même se transformer en faiblesse (vide ou déficience d'énergie appelé *kyo*).

Sur le plan psychologique, les émotions liées à l'élément Eau étant la peur et l'insécurité, il se peut qu'un changement perturbateur sur le plan personnel ou professionnel ait une incidence sur la zone lombaire.

Un système immunitaire faible

Si l'énergie de base contenue dans les Reins est forte et que l'organisme fonctionne à son plein potentiel, le système immunitaire sera en mesure de favoriser une meilleure santé générale. Un sommeil réparateur, une bonne nutrition et une gestion du stress adéquate sont à la base du système immunitaire, soit la capacité de combattre ou de récupérer ses forces plus facilement. Cela dit, certaines personnes ont une énergie de base (Reins) plus forte que d'autres. Par exemple, elles sont rarement malades, malgré un mode de vie peu équilibré (manque de sommeil ou stress élevé). C'est que leur constitution de base, le jing, est tout simplement plus forte.

Des maux de tête

Les maux de tête peuvent être causés par un grand nombre de facteurs. Ceux reliés à l'élément Eau sont de type « tension nerveuse » ; ils sont souvent attribuables à une difficulté à gérer le stress[12].

Une tension musculaire le long de la colonne vertébrale

Puisqu'il est localisé en partie le long de la colonne vertébrale, le méridien de la Vessie a un impact sur les nerfs et les muscles qui s'y rattachent. Un niveau de stress élevé, un tempérament nerveux ou hyperactif sollicitent le système nerveux de façon constante, ce qui provoque fréquemment des tensions musculaires le long du dos.

12. On verra plus loin que d'autres organes peuvent être en cause pour les maux de tête.

De l'agitation nerveuse causant l'insomnie

Bien équilibrée, l'énergie de la Vessie stabilise la tension nerveuse et contribue au sommeil paisible. Un manque de calme du système nerveux peut donc entraîner une difficulté à trouver le sommeil ou provoquer des réveils fréquents (agitation nerveuse)[13].

CONSEILS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT EAU

Avoir une bonne hydratation quotidienne

Un manque d'hydratation surcharge les reins et nuit à leur travail d'épuration. Pour leur permettre de bien fonctionner, il est recommandé de boire quotidiennement une quantité d'eau suffisante. Boire suffisamment aide les reins dans leur rôle de filtre et les protège. Il est conseillé de boire dès le réveil de l'eau à la température de la pièce et de poursuivre ainsi tout au long de la journée, avant même de ressentir la soif. En particulier, assurez-vous de boire suffisamment si vous êtes constipé, si vous ressentez des maux de tête fréquents, de la fatigue, ou si votre peau est sèche.

Limiter la consommation de caféine ou de boissons énergisantes

Le café et les boissons énergisantes sont des stimulants qui empêchent l'énergie des Reins de récupérer en profondeur ; ils activent le système nerveux et épuisent à la longue les surrénales ainsi que le cœur. En cas de fatigue accumulée ou d'épuisement, il est essentiel d'éviter de consommer ces boissons pendant un certain temps ou d'en diminuer la consommation, car elles provoquent une décharge d'adrénaline. Autrement, le corps n'a jamais la chance de récupérer.

Prendre du repos et se détendre

Le repos, la méditation ou d'autres exercices de relaxation sont recommandés pour régénérer l'énergie des Reins. Le repos est le premier « remède » afin que ces derniers puissent accomplir pleinement leurs fonctions ; il favorise la régénération de tous les systèmes et organes. Les périodes de repos sont à la base de l'énergie vitale, d'où l'importance d'assurer au corps des moments de répit. Les Orientaux préconisent le sommeil avant minuit, car ces heures sont les plus bénéfiques pour

13. On verra plus loin que d'autres organes peuvent être en cause dans les cas d'insomnie.

renouveler les réserves d'énergie. Changer nos habitudes de sommeil en nous couchant une heure plus tôt, par exemple, est un geste simple qui peut nous donner un regain de vitalité.

Éviter le stress prolongé et le surmenage

Pour préserver notre force vitale, il est essentiel d'éviter le stress prolongé, le surmenage et l'épuisement. Ces états entraînent une hyperactivité des glandes surrénales qui, rappelons-le, régissent la sécrétion d'adrénaline et de cortisol. Les glandes surrénales sont en quelque sorte nos « piles de recharge » ; elles nous procurent une énergie supplémentaire lors de périodes plus intenses. À long terme, une activité prolongée des glandes surrénales épuise l'organisme. Le corps a ses limites ; il faut éviter de le pousser à bout et l'aider à préserver sa réserve d'énergie.

En cas de fatigue extrême, il est important d'éviter les activités physiques trop intenses. Nous forcer à aller nous entraîner, par exemple, peut bien souvent nous épuiser davantage que nous faire du bien. Il faut savoir modérer les entraînements afin qu'ils soient réellement bénéfiques pour le corps. Lorsque l'activité sportive est excessive, le corps n'a pas le temps de régénérer son énergie. Une bonne alimentation, un entraînement modéré et un sommeil réparateur sont gages de vitalité.

Éviter le froid, surtout humide

Un environnement froid ou des vêtements trop légers pendant la saison hivernale peuvent affaiblir l'énergie de l'Eau. Il est important de préserver sa chaleur corporelle en hiver, de couvrir la zone lombaire (cette zone correspond à l'énergie des Reins), ainsi que les pieds. Selon la MTC, le froid remonte dans le méridien du Rein à partir d'un point d'énergie sous la plante des pieds. Avoir les pieds froids et humides rend notre organisme plus vulnérable à la fatigue, aux douleurs lombaires, aux faiblesses à l'intérieur des chevilles et des genoux, aux troubles urinaires, ainsi qu'à ceux liés aux oreilles, l'organe des sens relié à l'élément Eau.

Prendre conscience de ses peurs et les identifier

La peur est l'émotion qui affecte l'équilibre énergétique de l'élément Eau. Une peur mal gérée freine et vide l'énergie de cet élément. Mieux gérer sa peur et les émotions qui l'entourent, comme l'insécurité, l'anxiété ou le manque d'assurance, préserve l'équilibre de l'élément Eau.

BOIS

- **Organes : Foie et Vésicule biliaire**
- **Organe des sens : Yeux**
- **Saison : Printemps**
- **Climat : Venteux**
- **Tissu : Musculaire ligaments, tendons**
- **Saveur : Acide**
- **Couleur : Vert**
- **Force : Initiative**
- **Émotion : Colère**

Les caractéristiques principales liées à l'élément Bois sont l'organisation, la planification et la distribution des tâches (savoir déléguer). Selon la vision de la médecine traditionnelle chinoise, le pouvoir de la planification est gouverné par le Foie. La Vésicule biliaire, de son côté, est responsable de la prise de décisions. L'énergie de cet organe permet de faire des choix éclairés au bon moment. La capacité à établir des plans réfléchis, à prendre des décisions justes et posées qui accompagnent nos choix et nos orientations est donc influencée par l'énergie de l'élément Bois.

Les individus de type Bois sont habituellement actifs. Ils ne manquent pas d'idées et sont stimulés par les défis. Travailler sous pression les motive et ils n'ont pas peur de mener plusieurs projets en même temps, tout en assumant le stress qui l'accompagne. Ce sont des individus qui aiment avoir le contrôle de la situation, parfois même de manière excessive. Lorsque l'élément Bois est bien équilibré, ce sont des dirigeants enthousiastes agissant avec respect et leadership. Afin de mener leurs projets à terme, ils sont ouverts aux nouvelles idées et font preuve d'ouverture d'esprit. Fonceurs, ils sont rusés et déterminés. Mettre au point des combinaisons et des stratagèmes est chose aisée pour eux. Ce sont des individus qui suscitent l'appui des autres par leur magnétisme et leur grande force.

LES CARACTÉRISTIQUES DU BOIS ÉQUILIBRÉ

Grande planification/organisation, bonne prise de décision, esprit d'entreprise, détermination et initiative

LES ORGANES ASSOCIÉS : LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE

Le foie vu par la médecine traditionnelle chinoise

Les textes anciens de la MTC décrivent le Foie comme un général qui commande ou comme une centrale qui organise et qui gère les plans. Lorsqu'il est en bonne santé, le Foie représente l'aspect « travaillant » de l'élément Bois qui propulse la personne vers l'action et le dynamisme. Ainsi, lorsque l'énergie du Foie est bien équilibrée et puissante, elle pousse à l'initiative et à la réalisation de projets.

C'est en effet un organe d'importance qui accomplit de multiples fonctions physiologiques essentielles. En voici quelques-unes :

- il participe à la dégradation des substances toxiques trouvées dans le sang pour les rendre inoffensives ;
- il modifie et sécrète certaines hormones ;
- il régularise le cholestérol et contribue à sa dégradation ;
- il facilite la digestion et l'absorption des graisses en produisant la bile ;
- il intervient dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines ;
- il met en réserve certaines vitamines et certains minéraux, etc.

Selon la médecine chinoise, l'influence de la mobilité du corps est la responsabilité de la vigueur des muscles, des tendons et des ligaments, gouvernés par l'énergie du Foie. Le rôle de cet organe est important dans la dégradation chimique des molécules, ce qui a un effet sur la qualité du sang. En raison d'habitudes de vie inadéquates ou de carences alimentaires (par exemple une alimentation qui nuit à l'équilibre du sang, la sédentarité, le tabagisme, l'excès d'alcool, etc.), l'individu sera davantage sujet à ressentir des spasmes, des crampes, des tensions et des raideurs musculaires ou articulaires. Dans la pensée orientale, une bonne flexibilité et la capacité de se mouvoir avec aisance sont donc des indices que le Foie maintient sa bonne vigueur. Le vide d'énergie du Foie se remarque par un manque de tonus, autant sur le plan corporel que psychique.

La vésicule biliaire vue par la médecine traditionnelle chinoise

La vésicule biliaire garde en réserve, puis libère au moment opportun la bile qui agit sur les fonctions digestives et le métabolisme des graisses. Dans la symbolique orientale, une Vésicule biliaire « énergétiquement forte » et bien équilibrée engendre un esprit de décision affirmé. Lorsque cette énergie est perturbée, cela peut entraîner une difficulté à faire des choix et à prendre des décisions, même anodines.

La Vésicule biliaire est atteinte dans son énergie lorsqu'on ne sait plus où donner de la tête, lors d'une accumulation de responsabilités ou d'une surcharge décisionnelle. Se mettre beaucoup de pression, ne pas déléguer suffisamment les tâches et tout prendre sur ses épaules indique également un possible déséquilibre de la Vésicule biliaire dans ce qu'elle représente sur le plan énergétique. Les personnes qui assument de lourdes responsabilités ont souvent beaucoup de tensions sur le dessus des épaules, aux trapèzes supérieurs et à la nuque. Cette zone est une portion du trajet qu'emprunte le méridien de la Vésicule biliaire.

L'ÉMOTION PRINCIPALE : LA COLÈRE

Les émotions principales reliées au Foie sont la colère et la frustration. La colère peut s'exprimer vers l'extérieur (tempérament colérique et explosif) ou de manière refoulée (non exprimée ou manque d'affirmation). La colère est une émotion difficile à contrôler, mais elle est légitime, puisqu'elle permet de s'extérioriser et de s'affirmer. Toutefois, lorsqu'elle perdure, qu'elle devient excessive ou encore qu'elle est trop longtemps refoulée, elle peut provoquer une stagnation de l'énergie du Foie. Il est important de dire ce qu'on ressent au fur et à mesure pour empêcher l'explosion. Le fait de s'exprimer permet de se libérer pour maintenir l'équilibre souhaité à tous les niveaux. À l'image du bois sec qui s'enflamme, les manifestations de colère exagérées peuvent survenir lorsque cette énergie est en déséquilibre. Inversement, une surcharge causée par la consommation répétée d'aliments riches, de friture ou d'alcool peut amener une personne à réagir avec une colère disproportionnée lors d'un conflit. Quand ces effets se manifestent de façon plus marquée, il est avantageux de travailler l'énergie du Foie afin d'intervenir graduellement sur ces tensions et ces symptômes.

LA SAISON : LE PRINTEMPS

Le Bois symbolise le printemps, le réveil de la nature et le recommencement du cycle de la vie. Durant cette saison, l'eau qui était figée en hiver se remet à couler. La sève des arbres circule à nouveau, les bourgeons et les feuilles réapparaissent. L'être humain, tout comme la nature, ressent ce réveil dans son corps. Sa vitalité et ses forces reviennent davantage pendant cette saison. C'est une période où les nouvelles idées émergent, le moment idéal pour démarrer un nouveau projet ou faire le grand ménage de la maison.

Les gens qui ont une prédominance de l'élément Bois ressentiront particulièrement cette « énergie printanière ». Si l'élément est équilibré, leur capacité d'action sera excellente pendant cette saison.

C'est aussi le moment de l'année pour activer le corps, le délier après l'hiver, faire des activités physiques, s'étirer, faire circuler l'oxygène et le sang vers les muscles et les tendons. Inversement, une difficulté à se mettre en mouvement et un manque de dynamisme peuvent refléter une surcharge des organes de l'élément Bois.

Selon la médecine chinoise, le printemps est un bon moment pour soutenir le foie et la vésicule biliaire en privilégiant une alimentation plus légère. L'énergie de cet élément étant plus active pendant cette saison, c'est à cette période qu'elle atteint son maximum. Le processus naturel du corps ayant déjà amorcé ses fonctions de « nettoyage du printemps », il s'agit en quelque sorte d'être complice de son organisme en repensant son alimentation. De plus, cela repose le foie et la vésicule biliaire d'une nourriture généralement plus grasse et faible en vitamines pendant l'hiver.

Voici quelques conseils pour améliorer le travail du foie et de la vésicule biliaire. Ils sont applicables toute l'année, mais encore plus importants au printemps :

- alléger son alimentation en évitant les plats riches en matières grasses ;
- augmenter sa consommation d'eau, de fruits et de légumes ;
- diminuer sa consommation de café pour éviter l'hyperactivité du foie et privilégier le thé vert pour ses multiples effets bénéfiques.

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT BOIS

Sur le plan psychologique

- **L'irritabilité, la susceptibilité, l'agressivité et la frustration**

Selon la pensée orientale, une mauvaise circulation de l'énergie du Foie peut engendrer des bouillonnements intérieurs imprévisibles et un manque de maîtrise de soi. À l'extrême, cela peut même conduire à des comportements parfois agressifs et irraisonnés. Voilà le « feu du Foie » qui vient de monter ! Les scènes de « rage au volant » dont on est parfois témoin sur la route en sont un exemple.

- **L'impulsivité, l'impatience**

L'énergie saine et positive du Bois génère de la patience et de la flexibilité d'esprit. L'équilibre et la sagesse du Bois consistent à savoir quand agir et quand attendre. Lorsqu'une personne a un élément Bois bien équilibré, elle est patiente et sait tempérer ses ardeurs. En déséquilibre, elle a tendance à être impulsive et à agir sans préavis, à ne pas peser le pour et le contre d'une décision et à ainsi manquer de recul.

- **L'indécision, une difficulté à s'organiser ou à planifier**

Toujours selon le regard philosophique de la MTC, ce qui guide nos choix, nos orientations et nos décisions est influencé par l'énergie de l'élément Bois. Lorsque cette énergie est faible, la faculté d'initiative ou le courage de prendre des décisions est moindre. Cela se traduit par un manque d'initiative ou une attitude de laisser-aller. Un déséquilibre dans l'excès peut aussi mener au contraire, c'est-à-dire à un besoin de contrôle démesuré ou à une volonté de tout planifier.

Sur le plan physique

Les migraines, ou maux de tête

La médecine traditionnelle chinoise soutient qu'une plénitude du ki du Foie peut facilement déclencher des migraines ou des maux de tête[14]. Les symptômes du Foie en déséquilibre se manifestent particulièrement dans le haut du corps par des raideurs musculaires à la nuque et aux épaules, une sensibilité des yeux et des maux de tête fréquents. L'énergie du Foie est en excès et « monte à la tête ». Les maux de tête seront souvent latéraux, ce qui correspond à une portion du trajet du méridien de la Vésicule biliaire. Une tension plus marquée peut être ressentie du côté droit ; dans ce cas, ces maux de tête sont davantage reliés à l'énergie du Foie.

Une douleur ou un inconfort au milieu du dos, à droite

Le mal de dos, ou contracture, plus particulièrement à droite, indique un déséquilibre possible du Foie ou de la Vésicule biliaire (voir la carte du dos p. 98).

Il est aussi possible que le déséquilibre se manifeste sur les deux côtés et soit ressenti comme une « barre » au niveau du diaphragme (le foie étant relié au muscle du diaphragme). Une douleur dans cette zone peut signaler que le Foie manifeste son excès : l'énergie du Bois va jusqu'à « envahir » l'Estomac par son mécontentement et crée une douleur dans la zone médiane du dos.

La fatigue matinale

Le corps se régénère pendant le sommeil. Le sang passe par le Foie, qui l'emmagasine et le nettoie. Une fatigue matinale excessive qui perdure suppose, selon la MTC, une surcharge de cet organe[15]. Celui-ci n'a pas eu le temps de terminer son travail de filtration du sang durant la nuit. L'énergie revient habituellement après quelque temps dans la matinée, ou après un bon café !

14. Les migraines et les maux de tête peuvent être reliés à d'autres causes (sensibilités alimentaires, sulfites, stress, fatigue ou surmenage, traumatisme crânien, cycle hormonal, instabilité neuro-vasculaire, etc.).
15. Si une fatigue devient chronique, cela reflète plutôt un manque de vitalité de l'énergie du Rein.

La fatigue oculaire

Les yeux sont les organes des sens associés à l'élément Bois. Une vision trouble[16], une fatigue des yeux, des yeux jaunâtres ou rouges le matin, une sensibilité excessive à la lumière, le larmoiement[17], la sensibilité au vent, les yeux secs, etc., sont tous des signes de déséquilibre du Bois. Par exemple, après une soirée bien arrosée, l'individu se réveille parfois avec une vision floue et, dans certains cas, de petites veines rouges dans les yeux. C'est un signe que le Foie n'a pas eu le temps ni l'énergie nécessaires pour purifier le sang.

Une faible capacité à digérer les matières grasses (lourdeurs digestives, nausées)

Une difficulté à métaboliser les matières grasses est un signe de déséquilibre des organes de l'élément Bois. Le foie est essentiel à la transformation des gras et, lorsqu'il est surchargé, il ralentit la production biliaire. Le rôle de la bile est principalement de transformer les matières grasses en gouttelettes afin d'en faciliter l'absorption et l'élimination. Une congestion de la bile dans la vésicule biliaire ralentit le processus de déversement dans les conduits biliaires. Lorsque la bile ne s'écoule pas adéquatement, des lourdeurs digestives ou des nausées peuvent apparaître après un repas riche en matières grasses.

16. Étant donné la variété de causes possibles d'un trouble des yeux, un examen ophtalmologique doit être effectué pour établir un diagnostic.
17. Il n'est pas question ici de larmes de tristesse, mais bien de celles qui lubrifient les yeux.

CONSEILS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT BOIS

Manger sainement en évitant les aliments riches en matières grasses et l'excès d'alcool

Le foie est l'organe le plus sollicité dans l'élimination des substances nuisibles circulant dans l'organisme. Une trop grande consommation d'aliments riches, de friture, d'alcool ou de médicaments surcharge le foie et peut nuire à ses fonctions. Différents signes physiques peuvent dénoter un déséquilibre de celui-ci : changement de la qualité de la peau, intensification des odeurs corporelles (la peau étant un organe d'élimination), fatigue matinale, maux de tête, difficultés digestives, nausées, etc.

Inspirez-vous de la cuisine orientale pour préparer une soupe santé avec des légumes variés, un bouillon clair, bien entendu sans trop de sel. Personnalisez votre soupe en la parfumant de miso, d'ail, d'herbes fraîches, de morceaux de gingembre, etc. Le bouillon, par son fort pouvoir hydratant, favorise le drainage naturel de l'organisme. Les légumes, quant à eux, regorgent de vitamines et de minéraux, et sont riches en fibres.

Les solutions les plus simples sont parfois mises de côté au profit de produits vendus en magasin. Pourtant, une alimentation saine et un mode de vie équilibré suffisent bien souvent à maintenir une bonne santé.

Faire de l'activité physique

L'activité physique augmente le dynamisme de la circulation sanguine et énergétique. Cette stimulation a des effets bénéfiques sur le métabolisme du corps, ce qui lui permet de bien effectuer ses fonctions biologiques de base, notamment celle de la détoxification.

Sur le plan psychologique, l'activité physique permet de libérer dans le flux sanguin des endorphines qui ont la capacité de diminuer le stress et l'anxiété. Bouger aide à extérioriser les bouillonnements intérieurs, comme la colère et les frustrations qui sont associées à l'élément Bois. L'activité physique aide à canaliser l'énergie excessive du Foie en favorisant l'équilibre qui lui permet d'assumer pleinement ses fonctions.

Se masser le ventre sous les côtes à droite

Activez la zone du foie et de la vésicule biliaire par le massage ou par l'automassage (voir les chapitres 6 et 7) pour faciliter la circulation de l'énergie en cas de sensation de lourdeur abdominale ressentie dans cette zone. N'oubliez pas de prendre des respirations abdominales profondes (voir le chapitre 8) : elles ont un effet positif sur l'activité des organes.

Éviter de manger tard

Il est traditionnellement recommandé en MTC de ne pas manger tard le soir. Si le souper est pris moins de deux à trois heures avant le coucher, le foie fonctionnera davantage en mode de digestion et de fabrication de la bile durant la nuit, plutôt qu'en mode de nettoyage du sang (transformation chimique des molécules de matières digestives). Un repas trop lourd met plus de temps à être métabolisé. S'il est pris tardivement, il peut nuire au sommeil.

Lorsque la colère monte, prendre du recul

La spontanéité et l'impulsivité conviennent aux personnes de type Bois. Toutefois, dans l'excès d'émotivité, elles doivent faire preuve de sagesse et prendre du recul. Elles doivent tempérer leurs ardeurs et cultiver la patience pour affronter certaines situations avec lucidité et modération.

FEU

火

- **Organes : Cœur et Intestin grêle**
- **Organe des sens : Langue - parole**
- **Saison : Été**
- **Climat : Chaud**
- **Tissu : Sanguin**
- **Saveur : Amer**
- **Couleur : Rouge**
- **Force : Communication**
- **Émotion : Joie**

Le feu, symbole de rayonnement, de chaleur et d'intensité, évoque l'expansion, l'extériorisation et la communication. La joie de vivre et la capacité d'entrer en contact avec ses passions appartiennent à l'élément Feu. Une personne qui a un Feu très fort a besoin de passion ; elle s'en nourrit, elle en a besoin pour « s'enflammer » et se sentir vivante.

Le Cœur est l'organe représentatif de l'élément Feu. Un Feu équilibré est une personne « de cœur », empathique, qui fait preuve de compassion et de chaleur humaine. L'élément Feu est en lien avec l'ouverture sincère aux autres. À l'inverse, une personne ayant un Feu débalancé peut être insensible, « sans cœur », ou simplement avoir de la difficulté à ressentir certaines émotions.

Le côté animé et jovial d'une personne correspond au Feu. Les personnes ayant une forte énergie Feu ont un tempérament joyeux et adorent rire. Elles sont charismatiques, enjouées, chaleureuses, et elles s'adaptent facilement aux situations sociales. De nature extravertie, elles ont de la facilité à exprimer leurs émotions. Dans certains cas, le besoin de s'exprimer prend le dessus sur la raison.

Les personnes pour qui l'élément Feu est prépondérant sont portées vers l'action. Elles ont besoin de stimulation, ce qui les mène parfois jusqu'à l'hyperactivité. Grâce à leur énergie débordante, elles ont généralement besoin de peu de sommeil. Beaucoup d'entre elles débordent de projets à accomplir, ce qui fait qu'elles ont de la difficulté à accepter d'être malades et retrouvent rapidement la santé. Ces êtres passionnés se sentent en continuel bouillonnement créatif et sont attirés par de nombreux pôles d'intérêt avec, en excès, une tendance aux engouements passagers.

Le Feu est un élément qui a besoin d'être contenu. Lorsqu'on le laisse aller dans son excès, il s'emballe dans tous les sens. Afin de ne pas s'épuiser, les personnes fortement influencées par l'élément Feu

gagneraient à s'écouter davantage pour apprendre à respecter les signes de fatigue de leur corps. Les malaises ressentis au niveau du Cœur peuvent être un avertissement qui invite à régler des conflits ou à ralentir le rythme de vie.

LES CARACTÉRISTIQUES DU FEU ÉQUILIBRÉ

Habileté verbale, facilité à exprimer les émotions, entrain, joie de vivre, passion, chaleur humaine, compassion

LES ORGANES ASSOCIÉS : LE CŒUR ET L'INTESTIN GRÊLE

Le cœur vu par la médecine traditionnelle chinoise

Le Cœur, en plus de régulariser la circulation sanguine, est, selon la médecine chinoise, la résidence de la conscience et des émotions. Les chocs émotifs passent par lui et repartent ensuite vers les autres centres d'énergie ou organes du corps. Le Cœur est très vulnérable aux excès émotifs, peu importe les émotions ressenties. La sensibilité excessive, les « blessures » émotives, les difficultés relationnelles, la haine, la cruauté ou la dépression contribuent à le déséquilibrer. Inversement, la joie, le rire, le sentiment de bien-être et de bonheur favorisent la libre circulation de l'énergie du Cœur et aident à le garder paisible et serein. Un Cœur énergétiquement allumé amène l'enthousiasme, la chaleur humaine, le respect et la compassion envers les autres. Il influence donc les relations humaines de façon positive. Il allume et fait briller les yeux, ce qu'on appelle le *shen* en médecine chinoise.

LE SHEN

Parmi différentes significations, le shen est la conscience ou l'esprit qui réside dans le Cœur et se reflète dans l'éclat des yeux. Il se manifeste par des yeux clairs et brillants. Cet éclat dans les yeux se perçoit quand on parle avec son Cœur, lorsqu'on est « allumé » ou joyeux. On voit souvent le shen chez les enfants quand ils sont heureux, chez une personne en amour ou qui a une grande joie de vivre.
Les émotions mal maîtrisées perturbent le shen et, par conséquent, rendent l'esprit troublé, confus et désordonné. En effet, on peut déceler l'humeur, la joie et la peine dans les yeux quand on sait regarder leur expression. Pour les Orientaux, le shen est très puissant. Son équilibre, sa force et son pouvoir régénérateur sont nécessaires au bien-être de l'individu.

L'intestin grêle vu par la médecine traditionnelle chinoise

L'intestin grêle, appelé aussi « petit intestin », assimile et absorbe les éléments nourriciers essentiels à l'organisme. Les résidus de sa digestion sont ensuite dirigés vers le gros intestin afin d'être évacués. Ses fonctions d'assimilation s'appliquent non seulement à la nourriture, mais également, d'une façon imagée, aux émotions. Par conséquent, l'intestin grêle peut être affecté lorsqu'un grand stress émotif est vécu. La fonction d'assimilation, d'un point de vue énergétique, correspond également à la capacité d'accueillir et d'intégrer de nouvelles informations, ou les circonstances variables de la vie.

La fonction du petit intestin, soit assimiler les nutriments et éliminer les résidus, se répercute au sens figuré sur le plan psychologique. Il permet de discerner les choses, bonnes ou mauvaises, et éclaircit l'esprit et le jugement. Accompagné du Cœur dans l'élément Feu, il influence donc le bon discernement des sentiments et la capacité d'évaluer les situations.

En MTC, l'Intestin grêle a toujours été vu comme un deuxième cerveau. Depuis longtemps, on y observe les répercussions d'une mauvaise condition intestinale sur l'humeur. La science adhère d'ailleurs de plus en plus à cette ancienne philosophie (voir l'encadré « L'intestin, notre "deuxième cerveau" », p. 46).

LE MAÎTRE DU CŒUR ET LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Deux autres méridiens sont reliés à l'élément Feu : le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur. Ils ne correspondent pas à des organes physiques, mais plutôt à des fonctions énergétiques :

- **Tel le péricarde, une mince membrane qui recouvre et protège le cœur, le méridien Maître du Cœur agit comme un bouclier pour le protéger des émotions fortes et maintenir l'équilibre psychologique.**
- **Quant au méridien du Triple Réchauffeur, il régularise, entre autres, la température dans tout le corps par rapport à l'environnement.**

L'ÉMOTION PRINCIPALE : LA JOIE

Selon les textes orientaux, la joie et l'enthousiasme nourrissent le Cœur. Celui-ci entretient à son tour la santé de l'esprit et la vigueur du corps. L'esprit joyeux représente l'expression du Cœur. Inversement, le déséquilibre du Cœur peut nuire à l'expression de la joie.

En MTC, tout est question d'équilibre. Le manque (absence de joie, désintérêt, résignation), comme l'excès (exaltation, excitation trop forte pouvant aller jusqu'à l'hystérie), nuit à l'énergie du Cœur.

LA SAISON : L'ÉTÉ

Le Feu symbolise l'été ; c'est la saison où le yang est à son apogée. Saison chaude et ensoleillée, l'été est propice à l'extériorisation et à l'action. Durant l'été, on est naturellement porté à se coucher plus tard et à se lever plus tôt. C'est le moment propice pour cultiver la joie, une belle façon de contribuer à l'équilibre du Cœur. Rappelez-vous que l'hiver est la saison du repos, le printemps une période pour s'étirer et faire circuler le sang et le ki vers les muscles et les tendons. L'été est la saison où il est recommandé de bouger pour activer la circulation sanguine et fortifier son cœur. Comme tout est question d'équilibre, il n'est pas conseillé de faire des activités physiques excessives, mais plutôt de modérer les efforts et de se réserver des périodes de relaxation. Atteindre cet équilibre produira un résultat d'autant plus positif sur le cœur.

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT FEU

Sur le plan psychologique

- **L'excès d'émotions, l'instabilité émotive, l'anxiété**

L'équilibre du Feu aide à la stabilité émotive ; il fournit la capacité de revenir à soi en contrôlant une forte émotion.

Lorsque l'énergie du Feu est perturbée, l'instabilité émotive s'installe. La personne passe facilement d'un extrême à l'autre et elle a de la difficulté à maîtriser ses réactions par rapport à un choc émotif.

- **L'agitation et la fébrilité**

Un Feu excessif génère une fébrilité provoquant un dérèglement émotionnel. Cet état peut facilement avoir des répercussions sur la santé. Dans certains cas, des palpitations, une difficulté de concentration et de l'insomnie peuvent se manifester.

- **Une difficulté à ressentir des émotions positives ou à les exprimer**

Lorsque le Feu du Cœur est faible, une difficulté à percevoir l'aspect positif des choses se manifeste. L'énergie du Cœur plus faible empêche de ressentir les plaisirs de la vie, la compassion et l'amour. De plus, il en résulte une difficulté à exprimer ses sentiments.

Sur le plan physique

- **Une sensation d'oppression à la poitrine, des palpitations**

L'une des manifestations d'un excès de Feu se traduit par une sensation d'oppression ou de douleur à la poitrine, provoquant, dans certains cas, des crises de panique accompagnées de palpitations.

Bien souvent, le Cœur manifeste son excès par des battements plus forts ou plus rapides. Des battements désordonnés ou une sensation d'oppression à la poitrine signifient que le Cœur a besoin d'équilibre et de stabilité (par exemple, en raison d'un rythme de vie effréné ou de secousses émotionnelles trop fortes). Ces signes d'avertissement peuvent signifier qu'il est temps de faire des ajustements à son mode de vie. En cas de doute, il est important de consulter un spécialiste lorsqu'on soupçonne un symptôme inquiétant.

La respiration profonde et l'automassage de détente sur la région du plexus solaire aident à diminuer le stress, à retrouver le calme et à apaiser l'anxiété qui se manifeste souvent au niveau de la poitrine.

Des extrémités froides, chaudes ou moites

Un Cœur fort et en bonne santé génère une circulation libre et harmonieuse du sang dans tous les tissus du corps. Lorsque cette circulation s'affaiblit, les extrémités ont tendance à se refroidir. La déficience de l'énergie du Cœur entraîne une sensation de froid, alors que son excès entraîne une sensation de chaleur, accompagnée d'une transpiration aux mains ou aux pieds, pouvant même être ressentie jusqu'à la tête. C'est ainsi que le corps tente de libérer son excès de Feu.

Des troubles du sommeil

Lorsque le Cœur est agité par un Feu trop ardent, le sommeil tarde à venir. L'insomnie est un symptôme auquel plusieurs organes peuvent être associés, mais dans le cas d'une énergie du Cœur perturbée, les réveils seront fréquents pendant la nuit. Advenant une agitation émotionnelle, il sera évidemment plus difficile de s'endormir et les rêves seront nombreux et perturbateurs.

Dans cette situation, il est important de calmer l'esprit et les émotions. Évitez autant que possible les activités provoquant une stimulation mentale ou émotionnelle forte dans les heures précédant le sommeil. Les écrans d'ordinateur, de télévision, la luminosité forte et le bruit ont sans contredit des effets néfastes sur la qualité du sommeil.

Des inconforts digestifs, des ballonnements, des flatulences, la diarrhée

La difficulté à digérer et à assimiler certains aliments par le petit intestin se manifeste par des inconforts tels que des ballonnements, une sensation de bulles d'air dans le ventre et même, dans certains cas, des crampes abdominales. D'autres causes sont possibles, tant internes (émotions, stress) qu'externes (virus, microbes, bactéries, parasites).

Pratiquer l'automassage sur la zone du petit intestin (située autour du nombril) est bénéfique pour soulager un inconfort ressenti à l'abdomen. Cette technique facilite le mouvement naturel du système digestif et aide à la régularité intestinale (voir les techniques présentées au chapitre 7).

CONSEILS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT FEU

- **Si l'énergie du Cœur est en excès, limiter ou éliminer la consommation de stimulants et d'aliments trop riches, sucrés ou épicés**

Chez certaines personnes, l'alcool, le tabac, la caféine, le chocolat ou des aliments dits « réchauffants », comme les piments et les viandes rouges, peuvent être trop stimulants pour le cœur. La diététique chinoise dit qu'ils amplifient la chaleur dans l'organisme.

Si l'énergie du Feu est particulièrement forte, par exemple les jours d'agitation émotive, dans une période où les symptômes de palpitations ou d'insomnie se manifestent davantage, il est préférable d'éviter autant que possible tout aliment susceptible de faire augmenter excessivement la chaleur interne.

- **Faire de l'activité physique**

Comme le cœur est un muscle, il doit être soumis à des exercices cardiovasculaires. Lorsque le cœur est fort et entraîné, nous avons le goût d'être plus actifs, ce qui, en retour, contribue à améliorer notre santé. Idéalement, les exercices ne doivent pas être trop intenses, brusques ou violents. Privilégiez l'activité modérée.

- **Faire des exercices de relaxation (en cas de fébrilité ou de palpitations) et s'accorder du repos**

Une personne chez qui l'élément Feu est prédominant aime l'action et a souvent divers projets qui la passionnent. C'est pourquoi elle n'accorde pas autant de valeur au repos qu'une personne de type Eau qui valorise à la fois l'activité et la relaxation. Si une personne ressent des palpitations, elle devrait limiter ses activités et sa vie sociale pour une certaine période. Prendre un temps de repos, fermer le téléphone et l'ordinateur, et ne rien prévoir dans sa journée sera déjà bénéfique.

Parfois, certaines personnes très « yang » ou de tempérament Feu ressentent un besoin marqué de faire de l'exercice intense pour libérer le trop-plein d'énergie, plutôt que de se détendre. Dans ce cas, la méditation n'est peut-être pas le meilleur moyen pour elles de relaxer. C'est beaucoup trop « yin » pour les personnes de ce type à ce moment de leur vie. Il faut avant tout qu'elles puissent évacuer un peu de ce surplus d'énergie pour s'adonner par la suite à la relaxation et à la méditation. Si vous faites partie de ces personnes, il est plutôt conseillé de courir sans

musique, par exemple. Ainsi, vous parviendrez peu à peu à vous concentrer sur le ressenti de votre corps et à prêter attention à votre respiration. Voilà une forme de méditation active tout aussi valable.

Rire

Le rire permet de relâcher les tensions, il combat le stress et l'anxiété. Il est bénéfique pour le Cœur, car il active la circulation sanguine. Le rire fait bouger le diaphragme et permet, grâce à ces mouvements de va-et-vient, de stimuler les organes internes.

> **Un proverbe dit qu'un sourire rajeunit et qu'un froncement de sourcil vieillit !**

Respirer et prendre son temps

Des pensées orientées vers le « ici et maintenant » calment le Cœur et ramènent une stabilité émotive. Une personne dont l'élément Feu est équilibré tend à se concentrer sur l'aspect positif des choses et sur le moment présent. Lorsqu'il y a excès d'émotivité, ou lorsque l'on réalise que l'on est excessif dans son mode de vie, il est primordial de prendre un moment d'arrêt pour se recentrer. C'est ainsi que se maintient l'équilibre du Feu !

La respiration et la méditation sont des avenues importantes dans la culture orientale pour aider à maintenir la paix intérieure.

TERRE

土

- **Organes : Rate, Pancréas et Estomac**
- **Organe des sens : Bouche - goût**
- **Saison : Intersaison**
- **Climat : Humide**
- **Tissu : Conjonctif**
- **Saveur : Sucré**
- **Couleur : Jaune**
- **Force : Sociabilité**
- **Émotion : Soucis**

La Terre est le pilier qui soutient les autres éléments. Elle apporte à l'être humain la stabilité qui lui permet d'être enraciné, d'avoir « les deux pieds sur terre ». Bien équilibrée, la personne qui a un tempérament de type Terre est réaliste, prudente, prévoyante, et elle possède un bon sens des responsabilités. Sa nature est de recevoir et de donner, puisque l'action première de la terre est de recevoir les semences et de distribuer ses récoltes. Les Orientaux associent le symbole de la mère à l'élément Terre.

Une personne influencée par l'élément Terre manifeste son côté maternel ou paternel par une grande générosité et une attitude attentionnée à l'égard des autres. Elle a aussi besoin de se sentir utile, que ce soit à la maison ou au travail. Par conséquent, elle a tendance à faire passer les besoins des autres avant les siens. Cette attitude altruiste peut également se transformer en souci ou en inquiétude excessive. Elle doit apprendre à mettre ses limites et à s'occuper davantage de ses propres besoins. Ce type de personne doit trouver l'équilibre entre l'attention prêtée à soi et celle accordée aux autres.

L'alimentation et la digestion sont les fonctions principales liées à l'élément Terre. Un système digestif efficace, un appétit solide, des facultés gustatives bien développées et un bon rapport avec la nourriture sont le reflet de cet élément. La personne de type Terre sait donc profiter des plaisirs et des bonnes choses de la vie. Elle possède un côté épicurien et a parfois un faible pour les aliments sucrés.

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA TERRE ÉQUILIBRÉE

Générosité, attention, responsabilité, hospitalité, altruisme

LES ORGANES ASSOCIÉS : LA RATE, LE PANCRÉAS ET L'ESTOMAC

La rate et le pancréas vus par la médecine traditionnelle chinoise

Les fonctions physiologiques de la rate et du pancréas se rapportent à la fois à l'immunité (fabrication des anticorps) et à la transformation du sang.

En médecine traditionnelle chinoise, ces deux organes sont couplés au même méridien nommé « méridien Rate/Pancréas », puisque leur énergie est considérée comme étant complémentaire. Ces organes travaillent de pair pour produire le « feu digestif » qui facilite la digestion des aliments. L'énergie de la Rate/Pancréas transforme l'essence des aliments pour les distribuer à l'ensemble de l'organisme. Un ralentissement dans le transport et la transformation des aliments a donc des conséquences sur l'énergie globale de l'individu, mais particulièrement sur la digestion.

En effet, le pancréas fabrique et sécrète les sucs pancréatiques et les enzymes servant à la digestion. Il sécrète également l'insuline et le glucagon, qui ont tous deux le rôle de régulariser la glycémie (concentration de sucre dans le sang). Pour sa part, la rate gère la transformation du sang de façon à contribuer à la production de nouvelles cellules sanguines. En MTC, on dit qu'elle extrait le ki des aliments pour le transformer en sang.

La pensée et la réflexion sont liées à l'énergie de la Rate et du Pancréas. En effet, un taux de sucre sanguin équilibré (fonction du pancréas) favorise la clarté mentale et facilite la concentration.

Selon les plus anciens enseignements de la MTC, la Rate gère les liquides organiques dans le corps. Une déficience de son énergie peut causer une accumulation de liquide dans les tissus, appelée « excès d'humidité » dans l'organisme. Cet état peut se traduire par de l'œdème, une obstruction lymphatique, un état de lassitude ou de pesanteur des membres, ou des selles molles.

L'estomac vu par la médecine traditionnelle chinoise

La pensée orientale considère que l'Estomac accueille et digère autant les aliments que les émotions. L'excès de préoccupations et de soucis perturbe son énergie. La nervosité, le trac, l'angoisse et l'anxiété peuvent aussi affecter et entraver son fonctionnement. Quand elles ressentent des émotions fortes ou des contrariétés, les personnes anxieuses éprouvent souvent des inconforts abdominaux.

L'alimentation et la digestion sont essentielles à l'équilibre du corps. Pensons à l'adage : « Quand l'appétit va, tout va ! » L'énergie qui parvient à tous les organes passe avant tout par l'estomac. Un déséquilibre dans le processus de digestion ainsi que des habitudes alimentaires néfastes ont des répercussions sur l'ensemble de l'organisme.

Les troubles de digestion peuvent provenir d'une mauvaise alimentation ou de la consommation d'aliments irritants, mais ils peuvent également être liés à un stress intense ou permanent. Si une personne reste longtemps dans un état de stress, les médicaments peuvent s'avérer efficaces à court terme, mais ils le seront moins à long terme. Pour accomplir correctement son travail de digestion, l'estomac a besoin de calme. La relaxation, la méditation, le yoga, le massage de l'abdomen ainsi qu'une bonne gestion des émotions sont à inclure dans les saines habitudes de vie pour soutenir l'énergie de l'Estomac.

L'ÉMOTION PRINCIPALE : LES SOUCIS

Les préoccupations ou les soucis excessifs « bloquent » l'énergie de la Terre et provoquent des malaises digestifs. Bon nombre d'expressions y font référence (par exemple avoir la peur au ventre, avoir l'estomac noué par les inquiétudes ou avoir une boule à l'estomac) pour décrire la sensation d'avoir l'estomac perturbé. Le manque d'appétit lors d'un stress émotif est un autre exemple démontrant que l'esprit agit sur le corps. Calmer l'estomac par le massage de l'abdomen entraînera une baisse du stress émotif. C'est alors le corps qui agira sur l'esprit !

LA SAISON : L'INTERSAISON

L'élément Terre s'inscrit dans ce qu'on appelle, en MTC, l'intersaison. Durant cette période, qui revient quatre fois dans l'année, particulièrement entre la fin de l'été et le début de l'automne, l'énergie de l'élément Terre est plus présente. L'intersaison permet de s'accorder un retour sur soi pour bien se préparer avant de passer à la saison suivante.

Entre chacune des quatre saisons, on peut observer des phénomènes de transition et de réajustement de la nature. Il en est de même chez l'être humain. Une sensibilité aux variations, aux transformations, même subtiles, survenant lors de ces changements de saison peut se manifester davantage chez certaines personnes ayant une fragilité sur le plan des organes digestifs. Différents symptômes tels que des difficultés digestives, des sensations de brûlures d'estomac ou des reflux gastriques

seront donc plus marqués durant ces moments. Par conséquent, un système digestif fort permettra de mieux gérer ces périodes de transition saisonnière.

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT TERRE

Sur le plan psychologique

Un excès d'inquiétude

Un déséquilibre de l'élément Terre se manifeste sur le plan psychologique par des préoccupations ou des inquiétudes excessives. La personne aura parfois tendance à s'en faire trop, à se soucier de petits détails superflus. À l'extrême, elle éprouvera de l'angoisse, allant même jusqu'à l'hypocondrie.

Une activité mentale excessive

Lorsque l'énergie de la Terre est en déséquilibre, la personne tend vers un état de réflexion excessive qui la porte à ruminer ses pensées.

Des difficultés de concentration

L'équilibre du méridien Rate/Pancréas est nécessaire afin de soutenir les aptitudes mentales et le travail intellectuel. Si cette énergie est déficiente, la personne n'arrive pas à réfléchir d'une façon ordonnée. Sa pensée devient lente et confuse, sa mémoire et sa concentration[18] sont plus difficiles.

Sur le plan physique

Une faiblesse du système digestif

La capacité à bien digérer et à transformer la nourriture repose sur la synergie des organes associés à l'élément Terre. Ceux-ci effectuent la première étape de dégradation et de transformation des aliments. C'est en raison de ces fonctions qu'en MTC, on compare l'Estomac à un chaudron qui reçoit et prépare la nourriture. La Rate et le Pancréas sont le « feu » qui fait bouillir le contenu du chaudron en utilisant les sucs

18. La faculté de concentration est aussi en lien avec d'autres organes : l'Intestin grêle, par sa fonction d'assimilation, favorise la clarté d'esprit, tandis que le Rein a une influence sur la mémoire à court terme, par exemple, des oublis en cas de fatigue.

pancréatiques qui comportent les enzymes nécessaires à la digestion. La fonction principale de la Rate en MTC est le contrôle qu'elle exerce sur la digestion et le transport de l'essence des aliments.

Une fatigue après les repas, une léthargie

Certains aliments nécessitent plus d'énergie que d'autres pour être digérés. Lorsque le « feu digestif » est faible, l'estomac puise l'énergie ailleurs. C'est alors que les autres systèmes se mobilisent afin de soutenir l'estomac dans son travail de digestion. Le corps est en quelque sorte au ralenti. On remarque particulièrement cette léthargie si le repas est riche en glucides (pain, sucre, pâtes, riz, pommes de terre).

En évitant de manger trop sucré, trop gras, trop rapidement ou en trop grandes quantités, on peut s'épargner cette sensation de fatigue après les repas.

Il est important de discerner les aliments qui soutiennent l'énergie de ceux qui l'entravent. Pour préserver notre vitalité physique et psychique, il faut apprendre à détecter les besoins réels de notre organisme.

Des symptômes prémenstruels ou des troubles menstruels

Comme n'importe quel processus physiologique, le cycle hormonal repose sur un équilibre fragile. Selon la vision orientale de la santé, la Rate/Pancréas est en lien avec le cycle menstruel. Son énergie assure une bonne régulation de certains mécanismes hormonaux, soit le rythme et la durée du cycle menstruel. En cas de fragilité de cette énergie, des troubles divers peuvent se manifester durant la période prémenstruelle ou menstruelle : douleurs ou crampes abdominales, sensation de ballonnement, maux de tête, migraines, etc. On peut aussi déceler des manifestations psychologiques typiques de l'élément Terre avant ou durant la période menstruelle, comme la rumination, l'angoisse et l'anxiété sans raison particulière et les sautes d'humeur.

Des variations sur le plan de l'appétit peuvent également être observées. La saveur sucrée étant liée à l'élément Terre, on observe chez certaines femmes des envies de sucre excessives durant cette période.

Grâce à l'approche orientale, un travail sur le méridien Rate/Pancréas peut aider à régulariser le flux menstruel et à atténuer certains symptômes avant ou durant ce cycle. Chez certaines femmes, un massage abdominal doux s'avère très efficace pour remédier aux crampes abdominales et à la sensation de gonflement. L'objectif de cette intervention

est de faire circuler davantage le ki et le sang concentré dans l'abdomen, souvent tendu pendant cette période. Faire de l'exercice avant ou pendant les règles est également bénéfique pour faire circuler le ki.

Note : On considère les fluctuations hormonales comme l'une des causes du syndrome prémenstruel. Les troubles prémenstruels ou menstruels peuvent également provenir d'un déséquilibre de l'énergie du Foie étant donné qu'il gère la libre circulation et la qualité du sang, ainsi que la sécrétion d'hormones. L'impatience, l'irritabilité et la frustration étant associées au Foie, une manifestation de ces états avant ou pendant les menstruations peut présumer une dysharmonie du Foie. On dira que le « yang » du Foie n'est pas « contenu » et qu'il monte plus facilement.

CONSEILS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT TERRE

Maintenir une régularité et un équilibre dans l'alimentation

Une alimentation équilibrée et régulière est nécessaire pour soutenir et renforcer les organes associés à l'élément Terre. Manger « sur le pouce » à des heures irrégulières, sauter un repas, engouffrer une grande quantité de nourriture sans respecter la capacité de l'estomac : toutes ces actions auront pour conséquence de perturber la digestion, surtout si elle est déjà en état de fragilité.

En MTC, l'équilibre est toujours maître et cela s'avère particulièrement vrai en ce qui concerne l'alimentation. Traditionnellement, pour les Orientaux, un repas équilibré se divise en quatre parts : deux parts d'aliments solides, une part d'aliments liquides (bouillon ou soupe) et une part libre, c'est-à-dire un espace qu'on laisse à l'estomac pour éviter de le surcharger. Étant donné qu'il y a un délai d'environ vingt minutes avant que la sensation de satiété se rende au cerveau, il est préférable de ne pas atteindre la satiété pendant le repas. Hélas, il n'est pas toujours facile de différencier le besoin de manger de l'envie de manger ! Rester à l'écoute de certains signes subtils que le corps envoie nous fait découvrir les besoins réels de notre organisme.

Éviter les boissons et les aliments trop froids

Une consommation excessive d'aliments très froids ou crus peut diminuer l'énergie de la digestion qui doit réchauffer le bol alimentaire. En MTC, on dit que les aliments froids éteignent le « feu digestif ». Consommés à l'excès, ces aliments entraînent, pour certains, des inconforts

digestifs tels que des flatulences et des ballonnements. La chaleur est indispensable au système digestif pour assurer un bon fonctionnement dans la transformation des aliments.

Selon la diététique chinoise, lorsque les aliments sont légèrement cuits ou précuits, ils sont plus faciles à digérer, puisque l'organisme n'a pas à fournir d'effort supplémentaire pour les réchauffer. Cela permet au métabolisme d'orienter l'énergie ailleurs que sur la digestion. En résumé, manger des aliments chauds, des légumes vapeur ou très peu grillés ou mijotés, des soupes, etc., favorise les capacités digestives. C'est pourquoi les Orientaux mangent chaud plutôt que froid en incorporant des soupes et du thé dans leur alimentation.

Éviter les aliments acides et irritants

En cas de difficultés digestives, de problèmes d'acidité ou de sensations de brûlures d'estomac, on doit éviter ou bannir certains aliments acidifiants ou irritants, comme le café, l'alcool, les mets épicés, les fritures, les aliments vinaigrés, ainsi que les mets préparés avec beaucoup d'assaisonnement. Ces aliments augmentent la chaleur interne dans l'estomac et peuvent provoquer une irritation de sa muqueuse. Il est conseillé de s'abstenir d'en consommer jusqu'à ce que l'état de l'estomac s'améliore.

Éviter la consommation excessive de sucre

Une consommation excessive de sucre « stresse » le pancréas et perturbe le taux de glycémie. Celui-ci passera d'un niveau très haut à très bas, ce qui engendre une réaction de « montagnes russes » dans l'énergie. Une grande consommation de sucre peut rendre l'activité mentale frénétique.

Avoir un esprit détendu pendant les repas

Selon la philosophie orientale, il est important de cultiver la conscience et le plaisir de manger pour faciliter la digestion. Un stress émotif perturbe le travail de l'estomac et peut favoriser l'apparition de douleurs abdominales. Dans cette optique, il est important de privilégier le calme et d'éviter de manger par excès lorsque nous sommes émotionnellement troublés ou que notre esprit est contrarié. D'un point de vue occidental, être calme pendant le repas augmente l'activité du système nerveux parasympathique, ce qui favorise une digestion adéquate. Avoir une bonne posture assise sans voûter le dos pendant le repas facilite une bonne digestion et évite de comprimer les organes de l'abdomen. En famille ou entre amis, l'heure du repas doit être un moment de plaisir et de partage.

Masser l'abdomen

Dans le cas d'agitation mentale ou de malaises digestifs, n'hésitez pas à pratiquer l'automassage du ventre pour vous apaiser. La respiration abdominale permet également de diminuer les tensions émotionnelles et les douleurs abdominales.

Se connecter au moment présent

Lorsque l'esprit est submergé par les inquiétudes ou les soucis, il est bénéfique de s'octroyer un temps de pause pour se recentrer et pour ramener son esprit au calme. Les médecins orientaux « prescrivent » souvent la méditation et des exercices de relaxation aux patients qui les consultent pour des troubles digestifs. De plus en plus de médecins occidentaux s'en inspirent.

> **Lao Tzu a dit : « Si vous êtes déprimé, c'est que vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, c'est que vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, c'est que vous vivez dans le présent. » Connectez-vous au moment présent ; vous éviterez ainsi beaucoup de stress.**

MÉTAL

- **Organes : Poumon et Gros intestin**
- **Organe des sens : Nez - odorat**
- **Saison : Automne**
- **Climat : Sec**
- **Tissu : Peau, poils**
- **Saveur : Épicé**
- **Couleur : Blanc**
- **Force : Structure**
- **Émotion : Tristesse**

Portés vers l'analyse et vers tout ce qui est de nature cérébrale, les individus dont la personnalité est de type Métal ont un esprit rationnel très développé. Ils ont tendance à rechercher la connaissance et le savoir, à se cultiver et à se renseigner sur ce qui les entoure pour mieux comprendre le fondement des choses. Ces individus aiment particulièrement savoir avant d'agir ou de critiquer. Ce sont des gens très rigoureux qui ont un penchant pour la routine, puisqu'ils aiment la structure, et en ont même besoin. Cette bonne structure du Métal les aide à être productifs, à gérer leur temps efficacement et à trouver des solutions. Leur intelligence étant pratique et logique, ils sont reconnus comme étant de nature ingénieuse. Perfectionnistes, méticuleuses, soucieuses du détail, ces personnes ont tendance à respecter les marches à suivre. C'est ce côté méthodique et ordonné qui leur permet d'atteindre leurs objectifs, voire de se surpasser.

Leur sens de la justice et de l'intégrité est très développé et elles n'hésitent pas à prendre position pour défendre leurs principes et leurs valeurs. Elles peuvent facilement prendre parti sur ce qu'elles croient juste. Cependant, leur esprit tranchant fait parfois fi des nuances. Pour elles, ce ne peut qu'être noir ou blanc, vrai ou faux. Toutefois, ceux pour qui le Métal est équilibré manifesteront de l'ouverture et de l'optimisme.

Par leurs raisonnements et leur mode de pensée articulé, elles ont une forte aptitude à verbaliser leurs idées. Par contre, elles font souvent preuve de retenue sur le plan affectif et expriment plutôt difficilement leurs émotions. Relâcher un peu le contrôle sur soi et laisser aller les choses leur permettrait de tendre vers un meilleur équilibre.

Le Métal, comme l'or ou l'argent, évoque ce qui est précieux en chaque être humain, ses valeurs fondamentales et son unicité. La personne qui a un élément Métal fort et équilibré reconnaît sa valeur, sa richesse et a une haute estime d'elle-même.

LES CARACTÉRISTIQUES DU MÉTAL ÉQUILIBRÉ

Justice et intégrité, structure, productivité, souci du détail, précision

LES ORGANES ASSOCIÉS : LE POUMON ET LE GROS INTESTIN

Le poumon vu par la médecine traditionnelle chinoise

Bien que nous ayons deux poumons, l'énergie du Poumon est considérée comme une entité en MTC. Le Poumon gère la respiration et les échanges du ki entre le corps et son environnement. Dans cette optique, l'échange constant entre l'intérieur et l'extérieur est comparable aux échanges que nous entretenons avec notre entourage. Cette comparaison se manifeste par un état d'ouverture ou de fermeture dans nos relations interpersonnelles. Une énergie « fermée » du Poumon peut mener à l'isolement, au repli sur soi et à un sentiment de solitude, même en compagnie des autres. Toutefois, lorsque l'énergie du Poumon est forte et équilibrée, cela se traduit par une ouverture envers l'entourage et une attitude positive.

En MTC, le système du Poumon active et entretient l'énergie défensive contenue dans les anticorps. Ce système donne les forces nécessaires pour lutter contre les facteurs externes, comme le vent, l'humidité froide, les microbes, les virus, etc. Il alimente le corps en oxygène, essentiel pour chacune des cellules. Une énergie forte du Poumon augmente donc la puissance de notre énergie défensive, nommée *wei ki* par les Orientaux. Le wei ki travaille en synergie avec le système immunitaire pour assurer la défense de l'organisme.

Le gros intestin vu par la médecine traditionnelle chinoise

En plus de terminer le processus d'absorption de l'eau et des éléments nutritifs contenus dans les aliments, le gros intestin, aussi appelé « côlon », a pour fonction principale d'évacuer les déchets organiques. Selon la vision orientale, il représente le pouvoir de lâcher prise et de laisser aller. Une retenue émotive prolongée, comme lorsqu'on s'empêche de pleurer par exemple, influe sur son énergie. Ces états intérieurs de contrôle peuvent tendre vers un ralentissement du transit intestinal, ce qui nuit à l'élimination de ce qui n'est plus utile pour l'organisme. Apprendre à libérer ses émotions permet de rétablir un meilleur équilibre corporel.

L'ÉMOTION PRINCIPALE : LA TRISTESSE

Le Poumon est facilement affecté par cette émotion. Ressentir une tristesse prolongée ou d'une intensité excessive épuise son énergie. Dans des cas extrêmes, on parlera de dépression. Selon la MTC, la dépression regroupe un ensemble d'émotions reliées à la tristesse. Elle mène à un repli sur soi et à l'isolement. Bien sûr, la dépression résulte de causes physiologiques qui ne sont pas remises en question ici. Mais du point de vue de la médecine chinoise, un Poumon en état de vide énergétique constant risque de provoquer à la longue un état émotionnel à tendance dépressive et un manque de positivisme.

LA SAISON : L'AUTOMNE

Le Métal est associé à l'automne ; son énergie est yin, donc plus tempérée que le yang de l'été. Cette saison est particulièrement marquée par un climat sec et la chute des feuilles. Selon la vision qu'entretient la MTC par rapport à l'influence de l'environnement sur l'humain, une faiblesse de l'énergie du Poumon et du Gros intestin se manifeste davantage à cette période de l'année chez les personnes ayant une vulnérabilité sur le plan de ces organes. L'influence subtile du climat de sécheresse se traduit de diverses façons sur le corps : peau qui a tendance à s'assécher, sécheresse de la bouche et de la gorge, congestion nasale, constipation, toux sèche et diverses maladies pulmonaires telles que l'asthme et la bronchite. C'est aussi pendant cette saison que le rhume commence à se manifester plus fréquemment. À cette période de l'année, il est recommandé de soutenir son immunité en s'alimentant de façon équilibrée, en se reposant suffisamment et en prenant le temps de s'oxygéner afin d'activer l'énergie défensive (le wei ki). En effet, l'approche orientale nous encourage à faire des exercices physiques et respiratoires pour amplifier et régulariser le souffle, et nourrir l'énergie du Poumon.

L'automne est la période de l'année où la clarté diminue. Quand la nature s'assombrit, l'être humain peut ressentir une forme de mélancolie, de nostalgie, de tristesse et même un sentiment de vulnérabilité pouvant mener à la dépression. Étant donné que tout est cyclique, la sagesse orientale encourage à vivre en accord avec ces variations saisonnières.

Faire appel à la bonne structure du Métal peut nous aider à être constructifs dans nos actions. Cette saison est un bon moment pour nous organiser, nous structurer et faire nos bilans.

LES SIGNES D'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT MÉTAL

Sur le plan psychologique

Refouler excessivement ses émotions

Les personnes de type Métal ont parfois de la difficulté à exprimer leurs émotions. Par un excès de maîtrise de celles-ci, le chagrin et la tristesse sont souvent refoulés. Dans cet excès de contrôle, certains ne se permettent pas de pleurer. Sur le plan physiologique, cette retenue diminue l'amplitude respiratoire.

Un manque d'ouverture aux autres

Le repli sur soi et l'isolement reflètent un déséquilibre de l'élément Métal dans son lien avec le monde extérieur. Cette attitude dénote une énergie du Poumon « fermée » faisant en sorte qu'une personne puisse parfois manquer de contact affectif avec les autres.

Une difficulté à accepter le changement, un manque de souplesse et d'ouverture

L'élément Métal préfère la stabilité et la routine. La personne dont l'énergie Métal est en excès a de la difficulté à déroger d'un plan établi, à prendre des risques et à être spontanée. Le type Métal est souvent associé au manque d'ouverture d'esprit. Il a des exigences et un niveau de satisfaction difficiles à atteindre. De ce fait, il est souvent exigeant et sévère envers les autres, mais encore plus envers lui-même.

Sur le plan physique

Des troubles du système respiratoire

Les troubles respiratoires chroniques, comme l'asthme, sont en lien avec l'élément Métal par la fonction de l'énergie du Poumon. Si cette énergie est affaiblie, le système respiratoire présente une plus grande sensibilité. Cette situation provoque une fragilité aux bronches et à la gorge, une vulnérabilité à la toux, aux rhumes et aux sinusites. Une sensation d'inconfort dans la poitrine peut également être ressentie.

Toujours selon la MTC, la force du Poumon est en lien avec le tonus de la voix. En cas de déséquilibre de l'élément Métal, le souffle peut être court et la personne peut éprouver une sensation d'essoufflement. La

voix est alors faible et ne porte pas, la respiration est restreinte et manque d'amplitude dans la cage thoracique. Lorsque le ki du Poumon est fort, la voix s'avère puissante.

Le manque de vigueur

Il est question ici d'une fatigue ou d'un manque de vigueur dus à un mauvais apport en oxygène. En effet, une respiration insuffisante peut mener à un manque d'oxygénation et provoquer des signes de fatigue. La respiration est un mécanisme qui fait circuler l'énergie. Elle améliore les fonctions de digestion, de circulation sanguine, d'élimination, et facilite un bon sommeil. Mieux on respire, plus on ressent de la vigueur ! Plusieurs disciplines, comme le yoga, le tai chi et le qi gong, enseignent à bien respirer, d'une manière fluide et profonde, pour accéder à un maximum d'énergie.

Des troubles intestinaux

Les troubles intestinaux sont la conséquence d'une série de facteurs, parmi lesquels on compte l'hygiène de vie en général, la sédentarité ou certaines causes alimentaires telle une consommation insuffisante d'eau, de fibres ou une alimentation contenant trop d'aliments raffinés et dénaturés. D'autres facteurs sont aussi en jeu. Par exemple, la respiration est un processus important en lien avec le bon fonctionnement du gros intestin. Pendant la respiration, le mouvement du diaphragme s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration, ce qui stimule l'action des intestins.

La bile a également un effet stimulant sur les intestins. Elle contribue à leur mouvement et à l'hydratation des selles. Une insuffisance biliaire ou un déversement inadéquat de la bile peut provoquer un ralentissement du transit intestinal.

En MTC, l'état psychologique d'une personne influe également sur la condition de ses intestins et peut provoquer des désordres intestinaux.

Bref, différents facteurs, internes et externes, sont en cause. Notez qu'il y a de multiples facteurs d'influence sur l'équilibre intestinal que l'on trouve autant dans la médecine occidentale que dans la médecine orientale. De plus, il faut considérer que les énoncés précédents n'excluent pas les facteurs externes tels que les virus, les microbes, les bactéries et les parasites.

De là l'importance d'entretenir quotidiennement sa santé sur le plan global afin d'optimiser le processus naturel d'élimination.

CONSEILS POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT MÉTAL

Bouger pour activer le transit intestinal

Faire de l'exercice régulièrement aide au bon fonctionnement du transit intestinal. L'exercice physique favorise la circulation du ki dans tout l'organisme et, par le fait même, dans les intestins. Les exercices spécifiques de tonification du ventre s'avèrent bénéfiques, puisqu'un bon tonus musculaire permet de soutenir les organes.

Bouger pour activer la respiration

Pour activer la vigueur des poumons, l'exercice demeure le moyen le plus efficace étant donné qu'il favorise le développement de l'amplitude respiratoire. Stimuler l'action des muscles respiratoires en bougeant ou en s'étirant, tout en respirant profondément, s'avère déjà profitable. Cela permet à l'énergie de la poitrine de s'activer et crée une posture plus ouverte.

Pratiquer le massage du ventre

Le massage du ventre permet de dynamiser les fonctions internes du corps et favorise l'élimination des déchets métaboliques. Il est bénéfique pour activer le gros intestin en cas de constipation. Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer sur le ventre une huile de massage ou une crème[19]. Effectuez de petits cercles avec les doigts tout autour du nombril ainsi que sur le trajet du côlon. Ces deux manœuvres sur le petit et le gros intestin permettent de dégager les obstructions (voir les techniques de massage ou d'automassage). Le massage sur le trajet du côlon a comme effet bénéfique de favoriser l'équilibre intestinal et d'aider à lâcher prise sur le plan émotionnel.

Lâcher prise

Comme on l'a vu précédemment, le Gros intestin représente le pouvoir de lâcher prise et de laisser aller, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique. Lâcher prise et accepter qu'on ne puisse pas tout contrôler contribue à un meilleur équilibre de l'élément Métal. Savoir s'abandonner à l'ordre naturel des choses est un apprentissage important tout au long de notre vie. Lâcher prise, c'est accepter ce qui se présente et ne pas rester accroché au passé.

19. Les huiles et les crèmes ne sont pas utilisées en shiatsu.

POUR CONCLURE

Ouvrir notre esprit au principe des cinq éléments, reconnaître, en nous d'abord, la prédominance de l'élément qui nous caractérise, puis nous aventurer à situer nos proches dans cette complexe grille d'analyse, devrait naturellement nous inciter à tempérer nos jugements, sur nous comme sur autrui. Nous sommes tous le reflet des cinq éléments, répartis en proportions différentes en chacun de nous, selon les traits dominants de notre tempérament et de nos vulnérabilités.

La découverte de ces connaissances, fondées sur l'observation de la diversité humaine, nous invite à entreprendre un cheminement, celui de la délicate recherche de l'équilibre entre les forces qui nous constituent et celles qui nous entourent. Équilibre entre l'action et le repos, équilibre alimentaire, équilibre d'un esprit positif par rapport au côté sombre de la nature humaine.

Souhaitons-nous donc, en conclusion, de savoir favoriser en nous le calme de l'Eau, la patience du Bois, la joie du Feu, la générosité de la Terre et la structure du Métal, pour ainsi trouver notre propre équilibre au quotidien et au fil du temps.

CONCLUSION

La médecine progresse à une vitesse vertigineuse. Tous les jours, des recherches récentes aboutissent à des découvertes spectaculaires qui ouvrent de nouvelles fenêtres sur la compréhension de l'être humain. Sans tourner le dos à cette modernisation des connaissances médicales, il est légitime de s'interroger et de porter un intérêt à la médecine traditionnelle chinoise. Cette médecine a su conserver une place privilégiée au fil des siècles parmi une multitude d'influences parallèles. Loin de s'opposer à la science moderne, cette approche offre une avenue complémentaire, ce qui permet un plus large éventail de soins de santé. De plus en plus de personnes trouvent des réponses satisfaisantes dans cette synergie entre les approches occidentale et orientale.

J'ai écrit ce livre en tentant bien humblement de familiariser le lecteur occidental avec une vision orientale de la santé, au sein de laquelle la recherche de l'équilibre entre l'être humain et son environnement est essentielle. Pour certains, il s'agit d'une notion subtile et quasi ésotérique, alors qu'en Orient c'est une notion éprouvée par des siècles d'observation.

On attend souvent de la médecine qu'elle nous soulage au plus vite sans nous obliger à nous poser des questions ni changer quoi que ce soit à notre vie. La médecine chinoise nous renvoie à nous-mêmes, à notre propre responsabilité, à nos choix quotidiens. Accueillir en soi la philosophie orientale de la santé présuppose de faire une pause, de tourner son regard vers l'intérieur, de prendre un peu de recul pour observer la façon dont on vit. Cela exige surtout d'accepter l'idée que la mécanique complexe du corps et de l'esprit repose sur un principe d'équilibre et de déséquilibre des énergies en soi.

Cette approche nous enseigne les fonctions énergétiques attribuées aux organes et nous aide à repérer les symptômes traduisant leur déséquilibre. J'espère vous avoir aidé à voir ces symptômes sous un éclairage différent et vous avoir transmis l'envie de faire des changements positifs dans votre vie, notamment en pratiquant le massage de l'abdomen.

Cet art me passionne depuis mon enfance. J'espère vous avoir insufflé une nouvelle soif d'apprendre et de mieux vous connaître grâce à la philosophie orientale et au massage du ventre.

REMERCIEMENTS

Je tiens d'abord à exprimer ma profonde gratitude envers mon premier professeur de shiatsu, ma mère, Yuki Rioux. Merci pour son temps incalculable. Nos heures passées à revoir ensemble les textes ont été de bons moments qui nous ont permis de bonnes réflexions et discussions.

Merci à mon père, Alain Gélinas, de m'avoir fait bénéficier de sa belle plume pour certains passages.

Une grande reconnaissance à mon instructeur de shiatsu, maître Stéphane Vien, pour ses enseignements, qui me suivront toute ma vie.

Merci à Matthieu Tremblay, massothérapeute lomi-atsu et shiatsu, et professeur de shiatsu, pour son expertise et nos nombreux échanges qui m'ont aidée à clarifier certaines de mes interrogations par rapport à la médecine chinoise.

Je remercie Éric Chabot pour son enseignement de la physiologie et de la pathologie selon la médecine chinoise, qui a contribué à enrichir mes connaissances.

Merci également :

à Céline Lemelin, acupunctrice, pour ses commentaires judicieux dans la révision de ce livre ;

à Michelle Mathieu, thérapeute en relation d'aide, massothérapeute shiatsu et lomi-atsu, pour son soutien dans certaines recherches ;

à Marie-Lou Viau, massothérapeute lomi-atsu et naturopathe ainsi qu'à Claude Dufour, ostéopathe et physiothérapeute, pour leurs bons conseils sur certains passages.

à Marie-Claude Rioux, massothérapeute et professeure de shiatsu et lomi-atsu, pour son aide précieuse et sa grande acuité d'esprit ;

à Carolina Alégria, massothérapeute, assistante de cours en lomi-atsu et professeure de yoga, pour ses idées qui m'ont inspirée dans la rédaction du chapitre sur la respiration.

Je remercie tout spécialement Geneviève Arsenaut, massothérapeute et professeure de lomi-atsu, pour son précieux travail et son soutien.

Un grand merci à mon éditrice Pascale Mongeon, qui a su comprendre ces concepts de façon accélérée.

Merci à François Sacchetti pour son aide et son soutien tout au long de ce projet.

Merci à ma fille Viva, qui a été bien patiente et compréhensive durant la rédaction de ce livre et qui m'encourage à aller jusqu'au bout de mes projets, tout comme je souhaite l'encourager à aller au bout des siens…

Merci à tous ceux qui ont participé, de près ou de loin, à ce livre, témoignage personnel de ma passion et de mon engagement à partager les bases de la pensée orientale.

Noémie Gélinas

LEXIQUE

Amma : Terme japonais qui désigne le massage traditionnel japonais.

Ampuku : Terme japonais qui signifie « massage du ventre ».

Chi nei tsang : Terme chinois qui signifie « massage du ventre » ; chi : énergie ; nei tsang : organes internes.

Cycle ko : Cycle où chaque élément contrôle l'élément opposé dans le sens d'une étoile.

Cycle shen : Cycle nourricier ou d'engendrement, où chaque élément nourrit l'élément suivant.

Do in : Terme japonais qui signifie « automassage ».

Feng shui : Science de l'environnement qui a pour but de l'harmoniser en fonction du bien-être des personnes qui y vivent.

Hara : Signifie « ventre », en japonais. Sa zone centrale se situe sous le nombril. C'est le centre de gravité du corps. Le hara abrite les forces vitales profondes de la personne.

Jing : Essence.
- Le jing inné (ou antérieur) contient les informations « génétiques » léguées par les parents. Il ne peut être régénéré.
- Le jing acquis (ou postérieur) est issu de la nourriture, de l'hygiène de vie et de l'environnement. Il soutient le jing antérieur.

Jitsu : Terme japonais qui signifie « excès d'énergie ».

Ki : Terme japonais qui signifie « énergie ».

Kyo : Terme japonais qui signifie « vide d'énergie ».

Lomi-atsu : Le massage lomi-atsu est un mélange de différentes techniques inspirées du massage traditionnel hawaïen (le lomi lomi) et du shiatsu.

Lomi lomi : Terme hawaïen qui signifie « massage ».

Méridiens : Voies de circulation de l'énergie d'un organe et de diverses fonctions énergétiques.

Microbiote : Ensemble des bactéries, ou micro-organismes, de certaines parties du corps, tel l'intestin.

MTC : Abréviation pour médecine traditionnelle chinoise.

Shen : Conscience ou esprit qui réside dans le Cœur et se manifeste dans les yeux.

Shiatsu : Terme japonais qui signifie « pression avec les doigts » ; shi signifie « doigts » ; atsu signifie « pression ».

Tao : Voie ou philosophie du concept fondamental du mouvement de l'harmonie de la vie.

Taoïsme : Doctrine philosophique fondée sur la tradition ancestrale chinoise, quelques millénaires avant Jésus-Christ.

Tsubos : Terme japonais qui désigne les points d'énergie situés le long des méridiens.

Wei ki : Désigne l'énergie de défense qui protège l'organisme contre les facteurs externes.

Yin yang : Principe de la force énergétique à la fois opposé et complémentaire.

BIBLIOGRAPHIE

BARRAL, Jean Pierre et Pierre MERCIER. *Manipulations viscérales* (tome 1), Éditions Amazone, 2004.

BERTHELOT, Louis Dr et Dre Jacqueline WARNET. *Les secrets de l'intestin, notre deuxième cerveau,* Éditions Albin Michel, 2011.

CHIA, Mantak. *Massage chi des organes internes chi nei tsang,* Éditions Guy Trédaniel, 2015.

DEGOS**,** Laurent Dr et Dr Michel HAUTECOUVERTURE. *Le livre de la médecine,* Éditions Le Pommier, 2001.

DI VILLADORATA, Massimo N. *Manupuncture : Massage basé sur la technique de l'acupuncture,* Guérin, 2e édition, Montréal, 2005.

ENDERS, Julia. *Le charme discret de l'intestin,* Éditions Actes Sud, 2015.

ERNOULT, Maud. *Manuel complet de médecine chinoise et de shiatsu, Ma vision alliant Orient et Occident,* Éditions Le Souffle d'Or, 2013.

HANH, Thich Nhat et Lilian CHEUNG. *Savourez ! Mangez en pleine conscience ! Vivez en pleine conscience !,* Guy Trédaniel Éditeur, 2011.

LAADING, Isabelle. *Les cinq saisons de l'énergie ; la médecine chinoise au quotidien,* Éditions Désiris, Paris, 1998.

MARIN, Gilles. *Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang,* Guy Trédaniel Éditeur, 2008.

OHASHI, Wataru. *Le livre du shiatsu : l'art de l'acupuncture sans aiguilles par le massage japonais* (trad. : Gérard Boulad), L'Étincelle, Montréal, 1977.

PAPILLON, Fabrice et Héloïse RAMBERT. *Le ventre, notre deuxième cerveau,* Éditions Tallandier, 2014.

PAWLETT, Ray. *Introduction au Shiatsu,* Éditions Modus Vivendi, Montréal, 2001.

POOLEY, Nicola. *Petit guide du bien-être Shiatsu,* Éditions Köneman, 1998.

RIOUX, Yuki. *Shiatsu,* Trait d'union Éd., nouvelle édition, Montréal, 2004.
RISCH, Hubert. *L'acupuncture raisonnée,* Maloine Éditeur, Paris, 1979.
RYOKYU, Endo. *Tao Shiatsu : médecine vitale pour le XXIe siècle,* Guy Trédaniel Éditeur, 1999.
TRÉDANIEL, Guy. *Zen Shiatsu,* Éditions de la Maisnie, 1991.
TREMBLAY, Nicole. *Le Tao des émotions,* Les éditions Quebecor, 2009.
TRUCHOT, Clara. *DO-iN Shiatsu : Trouver le bien-être*, Éditions Le Courrier du Livre, 2005.

NOTES DE COURS

CHABOT, Éric. *Notes du cours Physiologie et Pathologie orientale,* Guijek.
GÉLINAS, Noémie. *Notes du cours Lomi-atsu,* Kiné-Concept.
RIOUX, Yuki. *Notes du cours Shiatsu d'inspiration Namikoshi,* Kiné-Concept.
VIEN, Stéphane. *Notes du cours de Shiatsu,* 1re et 2e année, Kiné-Concept.

Pour trouver un thérapeute en lomi-atsu, consultez les sites suivants :
lomi-atsu.com
Fédération québécoise des massothérapeutes : fqm.qc.ca
Sélectionnez lomi-atsu dans Techniques complémentaires et indiquez votre région.

Page Facebook de l'auteure :
facebook.com/lomiatsu

Formation en Lomi-atsu à l'institut Kiné-Concept :
kineconcept.com/fr/Massage_Lomiatsu-107-13

Cet ouvrage a été achevé d'imprimer
sur les presses de Marquis Imprimeur inc.

Un corps en harmonie et énergisé

Faites connaissance avec votre ventre dans toute sa richesse ! S'inspirant de la médecine traditionnelle chinoise, qui conçoit le corps comme un « système d'énergie », ce livre vous fera découvrir les liens insoupçonnés qui existent entre vos organes, vos émotions et votre environnement. Grâce à des techniques de massage accessibles à tous, vous apprendrez à démystifier votre abdomen pour établir une connexion profonde avec vous-même. Que ce soit pour réduire le stress et apaiser l'esprit, améliorer la digestion, favoriser le bon fonctionnement des organes vitaux ou encore détendre les muscles abdominaux, les techniques de massage du ventre deviendront un ajout indispensable à votre mode de vie. Enfin, en vous familiarisant avec le principe oriental des cinq éléments, vous apprendrez à reconnaître les signes et les symptômes par lesquels le corps manifeste ses déséquilibres, et vous saurez apporter de petits changements au quotidien pour rétablir en vous l'harmonie, corps et esprit.

Photo : © Tango

Noémie Gélinas est une massothérapeute réputée, spécialisée dans les techniques orientales. Ancienne acrobate du Cirque du Soleil, elle accorde une grande importance à la condition physique et psychologique de l'être humain, et croit au fameux adage un esprit sain dans un corps sain. En s'inspirant de différentes techniques de massage, dont celles du lomi-lomi et du shiatsu, elle a conçu sa propre méthode, le lomi-atsu, à travers laquelle elle transmet sa philosophie de la santé. Elle enseigne cette approche depuis 2009 à l'Institut Kiné-Concept, à Montréal.

Design de la couverture : François Daxhelet. Photo de la couverture : © Shutterstock

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4585-1